

2026年8-9月プログラム タイムテーブル

スタジオ
27名

岩盤スタジオ
20名

●代行・休講情報はメールや店内掲示版をご確認ください。
●ツールを使用するレッスンなどは定員数に変動があります。

★ 変更・新規導入

岩盤浴のレッスンはプレミアム会員様専用です。
他種別会員様は有料(1本税込500円)となります。

B-fit
SPORTS CLUB

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	岩盤浴	岩盤浴		岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴
	プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	プレミアム会員様専用 他種別の方は有料		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	プレミアム会員様専用 他種別の方は有料
10:00	10:30~11:15 LES MILLS YOGA 荻野 紀子	10:20~11:00 バレトン Narumi		10:15~10:45 健康体操&トレ 太田 圭祐	10:20~10:40 UNG JUMP 池ちゃん	10:30~11:30 ラテンワークアウト 広江 美規子	10:30~11:15 ハタヨガ momo
11:00	11:35~12:20 太極舞 石原 真由美	11:15~12:00 フラ フアリ 井上		11:00~11:45 エアロピクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	10:45~11:30 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 宮本 浩子
12:00	12:40~13:10 BP / UB NANAE	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子		12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 ベーシックヨガ YOSHIE	11:50~12:35 背骨美人 広江 美規子	11:30~12:30 ZUMBA® 梶村 知子
13:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE		13:05~13:50 BODY JAM SUGAR	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI	12:45~13:15 UNG JUMP 池ちゃん
14:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	14:05~14:50 リンバストレッチ NAOMI		14:10~14:40 LesMills CORE 荻野 紀子	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	13:55~14:40 ヴァンヤサヨガ NAOMI	13:30~14:15 かんたんエアロ 酒井 美幸
15:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美	15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI		15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:05~15:50 バレトン Narumi	14:55~15:40 SALSATION® RIE	14:35~15:35 BODY PUMP 田中 大暉
16:00		17:00~17:45 ベーシックヨガ YOSHIE		16:15~16:45 初級ステップ 瀬戸 梢	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	15:55~16:55 BODY JAM RIE	15:55~16:55 BODY COMBAT MANAMI
17:00				17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 梢	※岩盤浴レッスン 11:20~11:50 LESMILLS YOGA 奇数週 LESMILLS BREATH 偶数週 LESMILLS YOGA YIN		17:10~17:55 BODY ATTACK MANAMI
18:00	18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん					18:15~19:00 BODY PUMP HEAVY 田中 大暉	18:10~18:55 Strength Development 田中 大暉
19:00	★19:00~19:45 BODY PUMP 新之介	19:05~19:50 BODY BALANCE ST 酒井 美幸		19:00~19:45 シェイプアップヨガ YOSHIE	19:00~19:45 ZUMBA® MASAMI	19:20~20:05 ZUMBA® SUGAR	19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵
20:00	★20:05~20:50 BODY COMBAT 新之介	20:05~21:05 ZUMBA® 柴田 竜一		20:05~20:50 初級ステップ 白河 理恵	20:15~21:00 サーキットエアロ 酒井 美幸	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:10~20:40 ストレッチボール 白河 理恵
21:00	★21:10~21:55 BODY JAM SUGAR	21:20~22:05 BODY ATTACK MANAMI		21:10~21:55 BODY PUMP 田中 大暉	21:15~22:00 BODY BALANCE FX Misaki		
22:00							
23:00							

休館日

B-fit 営業時間・休館日
毎週水曜日(年始・GW・お盆休みあり)

平日	10:00~23:00
土曜	10:00~22:00
日曜・祝日	10:00~21:00



B-fitキセラ川西
Instagram

B-fit キセラ川西 プログラム内容

● リラックス系		● ダンス・カルチャー系	
ヨガ	呼吸法と色々なポーズを組み合わせて柔軟性アップを目的としたプログラム。	ZUMBA®	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットエクササイズ。
カキラ	骨格の歪みや背骨のカーブの改善が出来る肋骨エクササイズ。	フラ	ハワイアンミュージックに癒されながらフラの基本ステップを習得頂けます。
ヴィンヤサヨガ	一呼吸一動作をベースにポーズからポーズへ流れるように展開していきます。	リトモス	様々なダンスの要素が入り「リズム」という意味のリトモス。ダイナミックなダンス。
癒しのすっきりヨガ	しなやかな動きでゆったりと身体を目覚めさせる朝のリフレッシュのためのヨガ。	ラテンワークアウト	ラテンの動きを使って楽しくエクササイズ。脂肪燃焼に効果的。
リラクゼーション	身体の緊張をほぐき、ゆっくりとポーズに取り組んでいきます。	SALSATION®	様々な音楽やダンスをミックスさせ音やリズムを感じ、楽しく踊るダンスフィットネスプログラム。
やさしいヨガ	誰にでもできるやさしいヨガのクラス。	太極舞(タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラム。
中級ヨガ	基本的なポーズをチャレンジなポーズへと変形したり、さらにポーズを深めていきます。	LES MILLS DANCE™	斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラム。
BODY BALANCE	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きにストレッチ、トレーニングを組み合わせたプログラム。	● トランポリン	
BODYBALANCE(FX)(ST)	「FX」はフレキシビリティで柔軟性に重点をおき、「ST」はストレングスで体幹に重点をおく。	UBOND(UB)	プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。
LESMILLS YOGA(LMY)	心身のリカバリーにフォーカス(YIN)、現代的ヴィンヤサヨガ(VINYASA)、伝統的ハタヨガ(HATHA)	UNG JUMP	強度や難易度は低めで、浮遊感を楽しみながら、脂肪燃焼・骨密度UP効果があります！
LESMILLS BREATH(LMB)	呼吸にフォーカスしたプレスワーク、リフレッシュを中心としたレッスン	● 格闘技系	
おつかれリセットヨガ	1日の疲れを動きとともにほぐしていくプログラム。	BODY COMBAT(BC)	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なし。
アクティブヨガ	全身をダイナミックに動かしチャレンジなポーズにも挑戦するクラス。	● 筋力強化系	
骨盤トレーニングヨガ	骨盤周りを中心にじわじわとしっかりポーズを行い、骨盤中心・全身の調整を行います。	● エアロピクス・ステップ系	
むくみ解消ヨガ	普段動かしにくいところやむくみやすいところに意識を向けながら全身をほぐすように行います。	ヒップシェイプ	お尻の筋肉強化に特化したプログラムです。
● コンディショニング系		LesMills CORE	上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト
アクティブリカバリー	動きながら回復・修復。リカバリーの達人になろう！	BODY PUMP(BP)	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方にオススメ。
リンパストレッチ	リンパの滞りによる全身のむくみを解消するために行うストレッチ。	BODY PUMP HEAVY	音楽に合わせて丁寧に動く、ワークアウトレッスン。「HEAVY」なウェイトにチャレンジするのもOK!
ベルヴィックストレッチ	骨盤が歪むことに起因する様々な不調を、本来ある位置へと調整し改善を目的としています。	STRENGTH DEVELOPMENT(SD)	筋力アップ、テクニク向上、そしてメンバーがスタジオやマシンジムの自信をさらにつけることを可能にします。
骨盤調整	骨盤周りの筋肉をほぐしバランスを整え、骨盤を正しい位置に戻すことを目的としたプログラム。	● エアロピクス・ステップ系	
スローリンパトレナージュ	リンパの流れを良くし、前屈や旋回などシンプルでゆっくりとしたストレッチを行います。	エアロピクス初級	基本的な動作を行います。初心者の方におすすめです。
美姿勢コンディショニング	美しく、健やかで、快適な身体づくりのための姿勢改善プログラム。	エアロピクス初中級・中級	回転やジャンプ動作などが加わります。エアロピクスに慣れた方向けです。
筋膜リリース	筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。筋肉の動きをよくするプログラム。	初中級ステップ	ステップ台を使って昇降運動を行い、基本の動きを繰り返します。
脳休ボールリラックス	ストレッチボールを使用して、筋膜のほぐし、ストレッチ、トレーニングを行います。	BODY ATTACK(BA)	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効なワークアウト。
全身コンディショニング	全身の歪みを解消することで、ストレスを軽減し、痛みを和らげていくことを目的としたプログラム。	確認・注意事項	☐ レッソンのチェックインはレッスン開始1時間前から2分前まで可能です。 ☐ 緑色とピンク色のレッスンは基本的にシューズは必要ありません。 ☐ キャンセルはレッスン開始30分前までとなります。それ以降のキャンセルは店舗へ直接ご連絡をお願いします。 ☐ 無断キャンセルは罰則の対象になる恐れがあります。また他のお客様のレッスン受講の機会損失にもなり得ますので、無断キャンセルは極力お控えください。ご協力をお願い致します。 ☐ スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとなります。 ☐ レッスン開始時間を過ぎますと如何なる理由を問わずご入場できません。 ☐ 他のお客様のご迷惑となるような行為は禁止とします。禁止事項は下記の通りです。 ・故意に予約位置から大きくずれてのレッスン受講により他のお客様とぶつかりそうになる ・故意にインストラクターと違う動きを行う ・その他、当施設が不適当と認める行為
ストレッチボール	筋肉をゆっくり伸ばしたり、ボールを使って全身を整えていきます。		
バレトン	バレエの動きとヨガやフィットネスの動きを組み合わせたエクササイズです。		
LES MILLS PILATES(LMP)	夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。		
LES MILLS SHAPES(LMS)	ピラティス・パワーヨガ・バレエからインスピレーションしたストレングスワークアウト		
ストレッチコンディション	筋肉を伸び縮みさせコリを解消、可動域を広げるクラス。		
整うストレッチ & ケア	身体の歪みを整え、ケアします。		
背骨美人・背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え不調を改善する独自の運動プログラム。		
はじめてピラティス・ピラティス	ピラティスとはインナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整えるエクササイズメソッド。		