

	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	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴
10:00		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
11:00	10:30~11:15 LES MILLS YOGA 萩野 紀子	10:40~11:10 ピラティス 石原 真由美	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	10:35~11:05 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:30~11:30 ラテンワークアウト 広江 美規子	10:45~11:30 骨格コンディショニング 尾崎 真左子
12:00	11:35~12:20 太極拳 石原 真由美	11:35~12:20 ボールストレッチ 萩野 紀子	11:15~12:00 フラ アフリ 井上	11:10~11:40 美姿勢コンディショニング YOSHIE	10:55~11:40 エアロピクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 カキラ 森 智子	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	11:20~11:50 LES MILLS YOGA 石原 真由美	11:50~12:35 骨格美人 広江 美規子	11:50~12:35 ヨガ momomo
13:00	12:40~13:10 SP / UB NANA	12:55~13:40 カキラ 森 智子	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子	11:55~12:40 癒しのすっきりヨガ YOSHIE	11:55~12:40 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 スーリンパトリートメント 森 智子	12:00~12:45 ベニシクシク YOSHIE	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 石原 真由美	12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOEMI	12:55~13:40 壁うストレッチ&コア 広江 美規子
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANA	14:05~14:50 リンパストレッチ NAOEMI	13:15~14:00 LES MILLS SHAPE NANA	13:10~13:40 LES MILLS YOGA HATHA 酒井 美幸	12:55~13:40 BODY JAM SUGAR	13:00~13:45 筋膜リリース Misaki	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:10~13:30 ピラティス 石原 真由美	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOEMI	13:55~14:40 ホッと、ストレッチ 太田 圭祐
15:00	14:15~15:15 骨格コンディショニング 尾崎 真左子	15:10~15:55 中級ヨガ NAOEMI	14:15~14:45 BODY COMBAT NANA	13:55~14:40 ボールコンディショニング 酒井 美幸	13:55~14:25 LesMills CORE 萩野 紀子	14:00~14:45 骨格コンディショニング Kumiko	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:00~14:45 ヨガ Narumi	14:55~15:55 BODY JAM SUGAR	14:55~15:40 初級ヨガ NAOEMI
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美		15:00~15:45 エアロピクス中級 小林 珠美	15:55~16:40 太極舞 齋藤 久美	15:40~16:10 BODY PUMP 太田 圭祐	15:00~15:45 BODY BALANCE FX 萩野 紀子	15:05~15:50 バレトン Narumi	15:05~15:50 筋膜リリース 池ちゃん	16:10~16:55 ZUMBA® AKI	16:10~16:55 BODY COMBAT 週替わり
17:00	17:00~17:45 ベニシクシク YOSHIE		16:00~16:45 骨格コンディショニング 小林 珠美		16:25~16:55 初級ステップ 菊川 翔	17:00~17:55 ZUMBA® 瀬戸 梢	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	17:10~17:55 BODY PUMP HEAVY 田中 大輝	17:10~17:40 筋膜リリース STAFF	17:10~17:40 筋膜リリース STAFF
18:00	18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん		19:05~19:50 BODY BALANCE ST 酒井 美幸	19:00~19:45 ヨガ 宮本 浩子	18:40~19:10 UNG JUMP 池ちゃん	19:00~19:45 シェイプアップヨガ YOSHIE	19:00~19:45 SALSATION MASASHI	19:00~19:45 アクティブヨガ中級 Chiomi	18:35~19:20 ZUMBA® SUGAR	18:35~19:20 ZUMBA® SUGAR
19:00	19:00~19:45 BODY PUMP 新之介	19:00~19:45 骨盤トレーニング ナオ	20:05~20:50 BODY COMBAT 新之介	20:05~20:50 ZUMBA® 柴田 竜一	19:00~19:45 シェイプアップヨガ YOSHIE	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	20:10~20:55 ストレッチコンディショニング Chiomi	19:35~20:05 BODY PUMP SUGAR	19:35~20:05 BODY PUMP SUGAR
20:00	20:05~20:50 BODY COMBAT 新之介	20:05~20:50 むくみ解消ヨガ ナオ	20:05~21:05 ZUMBA® 柴田 竜一	20:05~20:50 リラクゼーション Misaki	20:05~20:50 初級ステップ 白河 理恵	20:05~20:50 ゆったり夜ヨガ YOSHIE	20:15~21:00 サーキットエアロ 酒井 美幸	20:10~20:55 ストレッチコンディショニング Chiomi	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR
21:00	21:10~21:55 BODY JAM SUGAR		21:20~22:05 BODY ATTACK ZUNE		21:10~21:55 BODY PUMP 田中 大輝		21:15~22:00 BODY BALANCE FX Misaki			
22:00										
23:00										

B-fit せきや川西
Instagram

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

B-fit 営業時間・休館日
毎週水曜日(年始・GW・お盆休みあり)