

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	スタジオ ★	岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ ★	岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ ★	岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ ★
11:00	10:30~11:15 ゆるPOP 酒ちゃん & 池ちゃん	10:20~11:00 バレト Narumi	10:10~10:45 健康体操 & ドレ 太田 圭祐	10:10~10:45 健康体操 & ドレ 太田 圭祐	10:20~10:40 UNG JUMP 池ちゃん	10:30~11:05 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:30~11:15 ハタヨガ momo
12:00	11:35~12:20 太極舞 石原 真由美	11:15~12:00 フラ アフリ 井上	11:10~11:45 骨盤調整 小林 珠美	11:00~11:45 カラ 森 智子	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	10:45~11:30 ラテンワークアウト 広江 美規子	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 宮本 浩子
13:00	12:40~13:10 BP / U8 NANAE	11:55~12:40 癒しのすっきりヨガ YOSHIE	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 20-リソバトナージ 森 智子	12:00~12:45 ベージュヨガ YOSHIE	11:50~12:35 背骨コンディショニング 広江 美規子	11:30~12:30 ZUMBA® 梶村 知子
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE	12:55~13:40 ヨガ 森 智子	13:00~13:45 BODY JAM SUGAR	13:00~13:45 筋力リリース Misaki	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	12:55~13:40 整うストレッチ & クア NAOMI	12:45~13:15 UNG JUMP 池ちゃん
15:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE	14:00~14:45 フラ 長谷川 薫	14:00~14:45 背骨コンディショニング Kumiko	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI	13:30~14:15 かたんエアド 酒井 美幸
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝達 智美	14:05~14:50 リンパストレッチ NAOMI	15:05~15:50 BODY PUMP 太田 圭祐	15:05~15:50 ボディパンプ 太田 圭祐	15:05~15:50 パレト Narumi	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI	14:35~15:35 BODY PUMP 田中 大輝
17:00	17:00~17:45 ベージュヨガ YOSHIE	15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI	16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	16:15~16:45 初級ステップ 黒川 橋	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	14:55~15:40 初級ヨガ NAOMI	15:20~15:50 ベージュコンディショニング 池ちゃん
18:00	18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん	16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	17:00~17:45 ZUMBA® 酒戸 梢	17:00~17:45 ZUMBA® 酒戸 梢	16:15~17:00 ZUMBA® AKI	15:55~16:55 BODY COMBAT 田中 大輝	16:15~17:00 ZUMBA® AKI
19:00	19:00~19:45 BODY PUMP 新之介	17:45~18:30 ベージュヨガ YOSHIE	19:00~19:45 ボディバランス ST	19:00~19:45 シェイプアップ YOSHIE	19:00~19:45 アクティブヨガ中級 Chiyomi	16:55~17:45 BODY ATTACK 田中 大輝	18:10~18:55 Strength Development 田中 大輝
20:00	20:05~20:50 BODY COMBAT 新之介	18:30~19:15 UNG JUMP 池ちゃん	19:05~19:50 ボディバランス ST	19:05~19:50 ボディバランス ST	19:05~19:50 ボディバランス ST	18:55~19:45 BODY PUMP SUGAR	19:10~19:55 エアロビクス初級 白河 理恵
21:00	21:10~21:55 ZUMBA SUGAR	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 初級ステップ 白河 理恵	20:05~20:50 ゆとり夜ヨガ YOSHIE	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:10~20:40 ストリートボール 白河 理恵
22:00		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		
23:00							

B-fitセキラ西
Instagram

B-fit 営業時間・休館日
毎週水曜日(有給・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