

# LESSON SCHEDULE

8月AUG

**Freedom**  
women's fitness

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

10:30~11:00 beautyリハ°ケア HIKARU	10:00~10:30 ビューティストレッチ HIKARU	10:00~10:30 ハ°-シックピ°ラティス AYAKO	10:00~10:30 カーテ°イジジyu ASAMI	10:00~10:30 ハ°-シックピ°ラティス ASAMI	10:00~10:30 チューブ°トレーニング° MISAKI
12:30~13:00 チューブ°トレーニング° ASAMI	11:00~11:30 カーテ°イジジyu MISAKI	10:45~11:15 beautyリハ°ケア AYAKO	10:45~11:15 リズムスロー ASAMI	10:45~11:15 カーテ°イジジyu ASAMI	10:45~11:15 beautyリハ°ケア MISAKI
13:15~13:45 リズムスロー ASAMI	12:30~13:00 beautyリハ°ケア HIKARU	11:30~12:00 チューブ°トレーニング° ASAMI	12:00~12:30 ハ°-シックピ°ラティス ASAMI	12:00~12:30 リズムスロー ASAMI	12:00~12:30 ビューティストレッチ MISAKI
<b>Freedom</b> women's fitness	13:15~13:45 チューブ°トレーニング° MISAKI	12:30~13:00 カーテ°イジジyu MISAKI	12:45~13:15 ビューティストレッチ MISAKI	<b>Freedom</b> women's fitness	12:50~13:20 小松塾 第3日曜日のみ

18:30~19:00 カーテ°イジジyu ASAMI	18:30~19:00 beautyリハ°ケア MISAKI	18:30~19:00 リズムスロー ASAMI	18:30~19:00 ハ°-シックピ°ラティス ASAMI
19:30~20:00 リズムスロー ASAMI	19:30~20:00 カーテ°イジジyu MISAKI	19:30~20:00 ビューティストレッチ MISAKI	19:30~20:00 チューブ°トレーニング° MISAKI
20:15~20:45 ハ°-シックピ°ラティス ASAMI	20:15~20:45 チューブ°トレーニング° MISAKI	20:15~20:45 カーテ°イジジyu MISAKI	20:15~20:45 beautyリハ°ケア MISAKI

《営業時間》

平日 9:30~14:00

18:00~21:00

土日祝 9:30~14:00

★月曜日は休館日となります



be happy...