

2022.7月レッスンスケジュール

レッスンは変更になる場合がございます。予めご了承ください

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	
休館日	9:30~10:00 freedomコアゲッセル MITSUE		9:30~10:00 シェイプJ I J Y U MITSUE		9:30~10:00 リカバリストレッチ NATSUKO		9:30~10:00 ピラティス30 YUKO		9:10~9:40 リズムスロー ASAMI		9:10~9:40 シェイプJ I J Y U HITOMI		
	10:05~10:15 10分チューブ		10:05~10:15 10分ストレッチ		10:05~10:15 10分PENA		10:10~10:40 カーディオファイト30 YUKO		9:45~9:55 10分PENA		9:45~9:55 10分ストレッチ		
	10:30~11:00 シェイプJ I J Y U MITSUE		10:30~11:00 freedomコアゲッセル MITSUE		10:30~11:00 BODYMAKEチューブ NATSUKO		10:55~11:25 シェイプJ I J Y U AYANO		10:10~10:55 ピラティス45 ASAMI		10:10~10:40 PENALTYBOX YUKO		
	11:10~11:40 リカバリストレッチ MITSUE		11:10~11:40 PENALTYBOX ASAMI		11:10~11:40 リズムスロー NATSUKO		11:35~12:05 freedomコアゲッセル AYANO		11:10~11:40 freedomコアゲッセル AYANO		10:45~10:55 10分腹筋	10:45~10:55 10分腹筋	
	11:50~12:20 リズムコア ASAMI		11:50~12:20 ピラティス30 ASAMI		11:50~12:20 ZUMBA30 HITOMI		12:15~13:00 YOGA45 MASAMI		11:50~12:20 リズムコア ASAMI		11:50~12:20 ZUMBA45 HITOMI	11:10~11:55 ZUMBA45 HITOMI	
	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ ASAMI	13:15~13:45 ゆったり リズム体操	12:30~13:00 リズムスロー ASAMI	13:15~13:45 すっきり マッサージ	12:30~13:00 グループHIP HITOMI	13:15~13:45 健康 J I J Y U		13:15~13:45 リラックス ヨガ	12:25~12:35 10分腹筋	12:25~12:35 10分腹筋	12:05~12:35 リカバリストレッチ HITOMI	12:05~12:35 リカバリストレッチ HITOMI	
		13:55~14:25 不調改善		13:55~14:25 姿勢改善		13:55~14:25 楽々 リズム体操		13:55~14:25 脳トレ体操	12:45~13:15 グループHIP AYANO		12:45~13:15 freedomコアゲッセル YUKO	12:45~13:15 freedomコアゲッセル YUKO	
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 freedomコアゲッセル ASAMI	19:00~19:30 ナイトレ30 YUKO	19:00~19:30 リカバリストレッチ HITOMI		19:00~19:30 シェイプJ I J Y U ASAMI		19:00~19:30 リズムスロー ASAMI				
	19:45~20:30 カーディオファイト45 KANA		19:45~20:30 ピラティス45 YUKO		19:45~20:30 ZUMBA45 HITOMI	20:00~20:30 ナイトレ30 KANA	19:45~20:30 リズムコア45 ASAMI		19:45~20:30 カーディオファイト45 KANA				
	20:40~21:10 グループHIP KANA		20:40~21:10 PENALTYBOX YUKO	20:40~21:20 1/3週 ナイトラン ASAMI	20:40~21:10 freedomコアゲッセル KANA		20:40~21:10 ピラティス30 ASAMI		20:40~21:10 グループHIP KANA				
		21:20~21:50 ナイトレ30 KANA		21:30~22:00 ナイトレ30 YUKO		21:30~22:00 ナイトレ30 KANA							

【営業時間】

平日 9:30~14:00
18:00~22:00

土日祝 9:00~14:00
14:00~18:30はパーソナルのみ実施

※月曜日 休館日

※月曜日 休館日



【フィットネスをもっと楽しんでほしいから!!】

トキノサイクリングフィットネスもお気軽にご利用いただける相互利用チケット販売中!

Freedomメンバー特別価格 3枚セット ¥5,940

1回あたり ¥1,980とお得! ※通常都度利用¥3,300 ※全て税込

HAPPYワークアウト★お友達を誘うなら!