

2023年

FREEDOM 一橋学園 LESSONスケジュール

4/16(日)～ 平日9:30～21:30 / 土日9:00～17:00 / 祝9:00～15:00

月		火		水		金		土		日	
FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE
9:45～10:15 コラーゲンcell yuki			9:45～10:15 PHASE 1 aya (絢)	9:45～10:15 シェイプJJIYU yoshimi			9:45～10:15 PHASE 1 yuki	9:15～9:45 コラーゲンcell mari			9:45～10:15 PHASE 1 masami(昌美)
	10:30～11:00 PHASE 1 yuki	10:30～11:00 YOGA aya (絢)			10:30～11:15 PHASE 2 sakura	10:30～11:00 BODYMAKE チューブ yuki			10:00～10:45 PHASE 2 yuko	10:00～10:30 シェイプJJIYU hitomi	
11:15～11:45 シェイプJJIYU yuki			11:15～12:00 PHASE 2 aya (絢)	11:30～12:00 BODYMAKE チューブ sakura			11:15～11:45 PHASE 1 sayaka	11:00～11:30 グループヒップ yuko			10:45～11:30 PHASE 2 hitomi
	12:00～12:20 CYCLE ZERO masami (雅美)	12:15～12:45 シェイプJJIYU aya			12:15～12:45 PHASE 1 yoshimi	12:00～12:30 コラーゲンcell yuki			11:45～12:15 PHASE 1 mari	11:45～12:15 コラーゲンcell masmai (昌美)	
12:45～13:15 YOGA masami (雅美)			13:00～13:30 PHASE 1 asami	13:00～13:30 ピラティス asami			12:45～13:30 PHASE 2 sayaka	12:30～13:00 ピラティス yuko			12:30～13:00 PAHSE 1 kaori
									13:15～14:00 PHASE 2 asam i& yuki	13:15～13:45 BODYMAKE チューブ kaori	
18:00～18:30 BODYMAKE チューブ yoshimi			18:00～18:30 PHASE 1 asami	18:00～18:30 リズムコア asami			18:00～18:45 PHASE 2 asami	14:15～14:45 YOGA mari			14:00～14:30 PHASE 1 kaori
	18:45～19:15 PHASE 1 yoshimi	18:45～19:15 グループヒップ kaori			18:45～19:30 PHASE 2 asami	19:00～19:30 リズムスロー asami			15:00～15:30 PHASE 1 yuko	14:45～15:15 リカバリー ストレッチ masami	
19:30～20:00 シェイプJJIYU sakura			19:30～20:15 PHASE 2 kaori	19:45～20:15 コラーゲンcell masami (昌美)			19:45～20:15 PHASE 1 yoshimi				
	20:15～21:00 PHASE 2 sakura	20:30～21:00 ピラティス asami			20:15～20:45 PHASE 1 masami (昌美)	20:30～21:00 BODYMAKE チューブ yoshimi					
CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 17:00		CLOSE 17:00	

木曜 休館日

バイクレッスン 定員8名 ※予約制
スタジオレッスン 定員20名 ※予約なし