

2023年 5月 FREEDOM 一橋学園 LESSONスケジュール

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 絢	9:45~10:15 シェイブJUIYU satomi			9:45~10:15 PHASE 1 yuki	9:15~9:45 コラーゲンcell mari			9:15~9:45 PHASE 1 昌美
	10:30~11:00 PHASE 1 yuki	10:30~11:00 YOGA 絢			10:30~11:15 PHASE 2 yoshimi	10:30~11:00 リカバリー ストレッチ yuki			10:00~10:45 PHASE 2 yuko	10:00~10:30 カーディオダンス hitomi	
11:15~11:45 BODYMAKE チューブ yuki			11:15~11:45 PHASE 1 綾	11:30~12:00 グループヒップ yoshimi			11:15~11:45 PHASE 1 sayaka	11:00~11:30 シェイブJUIYU satomi			10:45~11:30 PHASE 2 hitomi
	12:00~12:20 BIKE ZERO 雅美	12:00~12:30 シェイブJUIYU 綾			12:15~12:45 PHASE 1 satomi	12:00~12:30 リズムスロー asami			11:45~12:15 PHASE 1 satomi	11:45~12:15 コラーゲンcell 昌美	
12:35~13:05 YOGA 雅美			12:45~13:15 PHASE 1 asami	13:00~13:30 ピラティス asami			12:45~13:30 PHASE 2 sayaka	12:30~13:00 YOGA mari			12:30~13:00 PHASE 1 kaori
									13:15~13:45 PHASE 1 mari	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	14:00~14:30 ピラティス yuko			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 カーディオダンス asami			14:45~15:15 PHASE 1 yuko	14:45~15:15 リカバリー ストレッチ 昌美	
19:30~20:00 リカバリーストレッチ sakura			19:30~20:15 PHASE 2 kaori	19:45~20:15 コラーゲンcell 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			20:30~21:00 PHASE 1 昌美	20:30~21:00 シェイブJUIYU yoshimi					
CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 17:00		CLOSE 17:00	

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