2023年　　FREEDOM　ゴールデンウィーク　レッスンスケジュール　　注目のレッスンには色付け！！今すぐチェキ♥

4月29日　土			4月30日　日	
久米川	一橋学園	一橋学園パーソナル	久米川	一橋学園
通常レッスン	9:10～9:55 ストレッチ&瞑想 YUKO		通常レッスン	通常レッスン
	10:00～10:10 10分　腹筋			
	10:25～10:55 P1 KAORI	10:30～11:00 パーソナル体験30 YUKO【有料】		
	11:10～11:40 BODYMAKEチューブ KAORI			
	11:45～11:55 10分　ストレッチ			
	12:10～12:40 リズムスロー YUKO			
	12:55～13:40 P2　KAORI FEEL the MUSIC			
	13:55～14:40 カーディオファイト45 YUKO			
	14:45～14:55 10分ＪＩＪＹＵ			
	15:10～15:40 リカバリーストレッチ YUKO			
		15:50～16:20 パーソナル体験30 YUKO【有料】		
close			close	

5月1日　月			5月2日　火	
久米川	一橋学園	一橋学園パーソナル	久米川	一橋学園
休館日	9:45～10:15 BODYMAKEチューブ YUKＩ		通常レッスン	9:45～10:15 P1 綾
	10:30～10:50 BIKE　ZERO 雅美			10:30～11:00 YOGA （睡眠の質向上） 綾
	11:05～11:50 YOGA45 雅美			11:15～12:00 楽しくP3 綾
	12:10～12:55 初めてのP2 YUKＩ			12:15～12:45 シェイプＪＩＪＹＵ （ヒップ&くびれ） 綾
	13:15～13:45 コラーゲンCELL YUKＩ			13:00～13:30 ピラティス ASAMＩ
		17:15～17:45 体験パーソナル30 ASAMＩ【有料】		
	18:15～18:45 初めてのP1 ASAMＩ			18:00～18:30 P1 ASAMＩ
	19:00～19:30 ジムトレサーキット ASAMI&YOSHIMI			18:45～19:15 グループヒップ KAORＩ
	19:45～20:30 初めてのP3 YOSHＩMＩ			19:30～20:15 P2　KAORI FEEL the MUSIC
	20:45～21:15 ピラティス ASAMI			20:30～21:00 ピラティス ASAMＩ
close			close	

5月3日　水		5月4日　木		5月5日　金	
久米川	一橋学園	久米川	一橋学園	久米川	一橋学園
9:10～9:40 カーディオＪＩＪＹＵ ＨＩＴＯＭＩ	9:15～9:45 リカバリーストレッチ SAKURA	9:10～9:40 カーディオファイト KANA	9:15～10:00 ピラティス45 ASAMＩ	サイクルドリーム フェスタ 参加のため 休館日となります	
9:50～10:20 リズムスロー YUKO	10:00～10:30 カーディオファイト SAKUR	9:50～10:35 YOGA45 雅美	10:15～10:45 初めてのP1 SATOMＩ		
10:30～11:00 BODYMAKEチューブ ＨＩＴＯＭＩ	10:45～11:15 P1 ASAMＩ	10:45～11:15 カーディオダンス ＨＩＴＯＭＩ	11:00～11:30 リカバリーストレッチ YUKO		
11:15～11:45 コラーゲンCELL YUKO	11:30～12:00 鬼トレサーキット♥ あさみ・よしみ・さくら	11:30～12:00 鬼トレヒップ♥ ＨＩＴＯＭＩ	11:45～12:15 ジムトレサーキット ASAMI&YUKO		
12:00～12:30 カーディオダンス ＨＩＴＯＭＩ	12:15～12:45 P1 SAKURA	12:10～12:40 ペナルティボックス KANA	12:30～13:15 P2 YUKO		
12:45～13:15 グループヒップ YUKO	13:00～13:30 コラーゲンCELL ASAMＩ	12:50～13:20 リカバリーストレッチ ＨＩＴＯＭＩ	13:30～14:00 カーディオダンス ASAMＩ		
13:20～13:30 10分　ストレッチ	13:45～14:30 P2 YOSHＩMＩ	13:30～14:00 パーソナル体験30 ＨＩＴＯＭＩ【有料】	14:05～14:15 10分　ストレッチ		
close		close		close	

5月6日　土			5月7日　日	
久米川	一橋学園	一橋学園　ＰＴ	久米川	一橋学園
9:10～9:40 リズムスロー ASAMI	通常レッスン		9:10～9:55 ストレッチ&瞑想 YUKO	9:15～9:45 P1 昌美
9：45～9：55 10分　くびれ ASAMI			10:00～10:10 10分　腹筋	10:00～10:30 カーディオダンス ＨＩＴＯＭＩ
10:10～10：40 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:00～10:30 パーソナル体験30 YUKO【有料】	10:20～11:05 ブートキャンプ KANA&YUKO	10:45～11:30 頑張るP3 ＨＩＴＯＭＩ
10:55～11:25 ピラティス ASAMI			11:15～11:45 初めて カーディオファイト KANA	11:45～12:15 コラーゲンCELL 昌美
11:35～12:05 コラーゲンCELL 脚痩せ大作戦！！ MITSUE			11:55～12:25 コラーゲンCELL YUKO	12:30～13:00 BODYMAKEチューブ KAORＩ
12:15～13:00 カーディオダンス ASAMI			12:35～13:05 BODYMAKEチューブ YUKO	13:15～14:00 P2 KAORＩ
13:10～13:40 リカバリーストレッチ MITSUE			13:15～14:00 ピラティス45 YUKO	14:15～14:45 リカバリーストレッチ KAORＩ
		15:45～16:15 パーソナル体験30 YUKO【有料】		
close		close	close	

Golden　week！！中はどちらのfreedomのレッスンも参加OK★