

FREEDOM レッスンスケジュール

7月 JUL

一橋学園店

営業時間 平日 9:30~21:30 / 土日 9:00~17:00 / 祝日 9:00~15:00

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
940-1010	yuki	940-1010	絢	940-1010	yoshimi	940-1010	yuki	910-940	yuko	910-940	satomi
セル		ヨガ		P1		JIJYU		リズムスロー		P1	
1025-1055	yuki	1025-1055	絢	1020-1030	yoshimi	1025-1055	yuki	955-1035	yuko	955-1025	satomi
P1		P1		ジムトレ10		セル		P2		JIJYU	
1110-1140	雅美	1110-1140	綾	1045-1125	satomi	1110-1140	osaya	1050-1120	satomi	1040-1110	昌美
ヨガ		JIJYU		P2		P1		グループヒップ		ストレッチ	
1155-1215	雅美	1155-1235	綾	1140-1210	yoshimi	1155-1225	asami	1135-1205	satomi	1125-1215	kaori
bike zero		P2		グループヒップ		リズムスロー		P1		P3	
1230-1300	yuki	1255-1325	asami	1225-1255	satomi	1240-1325	osaya	1220-1305	mari	1225-1235	kaori
チューブ		ピラティス		ストレッチ		P3		ヨガ45		ジムトレ10	
1315-1345	yuki	1335-1345	asami	1310-1340	hitomi	1335-1345	asami	1315-1325	yuko	1250-1320	昌美
ヨガ		ジムトレ10		リズムコア		ジムトレ10		ジムトレ10		P1	
								1340-1410	mari	1335-1404	kaori
								P1		チューブ	
1800-1830	yoshimi	1800-1830	asami	1800-1830	昌美	1800-1830	yoshimi	1425-1455	satomi	1420-1450	昌美
JIJYU		P1		セル		P1		JIJYU		セル	
1845-1925	yoshimi	1845-1915	kaori	1845-1925	hitomi	1845-1915	asami	1510-1540	yuko	1505-1535	kaori
P2		グループヒップ		P2		リズムスロー		ピラティス		P1	
1940-2010	satomi	1930-2020	kaori	1940-2010	hitomi	1930-2000	yoshimi				
ストレッチ		P3		カーディオダンス		チューブ					
2025-2055	satomi	2035-2105	asami	2020-2030	hitomi	2015-2105	asami				
P1		ピラティス		ジムトレ10		P3					
2105-2115	yoshimi			2045-2115	昌美						
ジムトレ10				P1							

NEW!! ジムトレ10

10分間のお気軽 筋トレレッスン♪
 みんなでやれば楽しさ倍増！
 ジムエリアにて実施
 ※シューズをお持ちください