

FREEDOM レッスンスケジュール

8月 Aug

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 セル	yuki	940-1010 ヨガ	絢	940-1010 P1	yoshimi	940-1010 JIJYU	yuki	910-940 リズムスロー	yuko	910-940 P1	satomi
1025-1055 P1	yuki	1025-1055 P1	絢	1020-1030 ジムトレ10	yoshimi	1025-1055 セル	yuki	955-1035 P2	yuko	955-1025 JIJYU	satomi
1110-1140 ヨガ	雅美	1110-1140 JIJYU	綾	1045-1125 P2	satomi	1110-1140 P1	osaya	1050-1120 グループヒップ	satomi	1040-1110 ストレッチ	昌美
1155-1215 bike zero	雅美	1155-1235 P2	綾	1140-1210 グループヒップ	yoshimi	1155-1225 リズムスロー	asami	1135-1205 P1	satomi	1125-1215 P3	kaori
1230-1300 チューブ	yuki	1255-1325 ピラティス	asami	1225-1255 ストレッチ	satomi	1240-1320 P2	osaya	1220-1305 ヨガ45	mari	1225-1235 ジムトレ10	kaori
1315-1345 ヨガ	yuki	1335-1345 ジムトレ10	asami	1310-1340 リズムコア	hitomi	1330-1340 ジムトレ10	asami	1315-1325 ジムトレ10	yuko	1250-1320 P1	昌美
1800-1830 JIJYU	yoshimi	1800-1830 P1	asami	1800-1830 セル	昌美	1800-1830 P1	yoshimi	1340-1410 P1	mari	1335-1404 チューブ	kaori
1845-1925 P2	yoshimi	1845-1915 グループヒップ	kaori	1845-1925 P2	hitomi	1845-1915 リズムスロー	asami	1425-1455 JIJYU	satomi	1420-1450 セル	昌美
1940-2010 ストレッチ	satomi	1930-2020 P3	kaori	1940-2010 カーディオダンス	hitomi	1930-2000 チューブ	yoshimi	1510-1540 ピラティス	yuko	1505-1535 P1	kaori
2025-2055 P1	satomi	2035-2105 ピラティス	asami	2020-2030 ジムトレ10	hitomi	2015-2105 P3	yoshimi				
2105-2115 ジムトレ10	yoshimi			2045-2115 P1	昌美						

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