

2023.10月レッスンスケジュール

レッスンは変更になる場合もございます。予めご了承ください

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | |
|-----|--|--|---------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|------|---|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | 久米川 | 一橋学園 | | |
| 休館日 | 9:40~10:10 freedomJラゲ ヲcell YUKI | 9:45~10:15 freedomJラゲ ヲcell MITSUE | 9:40~10:10 P1 絢 | 9:45~10:15 リズムスロー YUKO | 9:40~10:10 BODYMAKEチューブ YOSHIMI | 9:45~10:15 リカバリストレッチ MASAMI | 休館日 | 9:45~10:15 リカバリストレッチ KANA | 9:40~10:10 YOGA YUKI | 9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI | 9:10~9:40 ピラティス30 YUKO | 8:15~8:45 朝ラン ※隔週 | 9:10~9:40 P1 SATOMI | | |
| | 10:25~10:55 P1 YUKI | 10:20~10:30 10分JIJYU | 10:25~10:55 YOGA 絢 | 10:20~10:30 10分瞑想 | 10:25~11:05 P2 YOSHIMI | 10:20~10:30 10分JIJYU | | 10:30~11:00 リズムコア KANA | 10:25~10:55 freedomJラゲ ヲcell YUKI | 10:05~10:35 カーディオダンス30 ASAMI | 9:55~10:35 P2 YUKO | 9:10~9:40 リズムスロー YUKO | 9:55~10:25 初めてピラティス SATOMI | 9:55~10:25 初めてピラティス SATOMI | |
| | 11:10~11:40 YOGA MASAMI | 10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE | 11:10~11:50 P2 綾 | 10:45~11:15 シェイプJ I JYU YUKO | 11:20~11:50 リカバリストレッチ SATOMI | 10:45~11:30 YOGA45 MASAMI | | 11:15~12:00 アクティブYOGA45 MARI | 11:10~11:50 P2 OSAYA | 10:50~11:20 グループHIP ASAMI | 10:50~11:20 グループHIP SATOMI | 9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA | 10:40~11:10 freedomJラゲ ヲcell SATOMI | 10:40~11:10 freedomJラゲ ヲcell SATOMI | 10:40~11:10 freedomJラゲ ヲcell SATOMI |
| | 11:55~12:15 PO MASAMI | 11:30~12:00 YOGA MARI | 12:05~12:35 シェイプJ I JYU 綾 | 11:30~12:00 リカバリストレッチ YUKO | 12:05~12:35 P1 SATOMI | 11:45~12:15 BODYMAKEチューブ YUKO | | 12:15~12:45 freedomJラゲ ヲcell MARI | 12:05~12:35 ピラティス30 ASAMI | 11:35~12:05 freedomJラゲ ヲcell MITSUE | 11:35~12:05 P1 SATOMI | 10:50~11:35 ブーツキャンプ KANA | 11:25~12:05 P3 KAORI | 11:25~12:05 P3 KAORI | 11:25~12:05 P3 KAORI |
| | 12:30~13:00 BODYMAKEチューブ YUKI | 12:15~12:45 シェイプJ I JYU MARI | 12:50~13:20 リズムスロー ASAMI | 12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI | 12:50~13:20 リズムコア HITOMI | 12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO | | 12:50~13:00 10分瞑想 | 12:50~13:20 P1 OSAYA | 12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE | 12:15~12:25 ジム10 | 12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE | 12:15~12:25 ジム10 | 12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO | 12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI |
| | 13:10~13:20 10分ST | 12:50~13:00 10分ST | 13:20~13:30 | | 13:30~13:40 | | | | 13:30~13:40 ジム10 | 13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE | 12:40~13:10 YOGA MARI | 12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO | 13:15~13:45 P1 TAKEI | 13:15~13:45 P1 TAKEI | 13:15~13:45 P1 TAKEI |
| | | 13:15~13:45 シニア リカバリー ストレッチ | | 13:15~13:45 シニア リズム 体操 | | 13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA | | | 13:15~13:45 シニア JIJYU ジージュ | | 13:25~13:55 P1 MARI | 13:05~13:35 ピラティス30 YUKO | 13:55~14:05 ジム10 | 13:55~14:05 ジム10 | 13:55~14:05 ジム10 |
| | | 13:55~14:25 シニア コラーゲン セル | | 13:55~14:25 シニア ピラティス | | 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ | | | 13:55~14:25 シニア リカバリー ストレッチ | | 14:10~14:40 PENALTYBOX YUKO | | 14:20~14:50 リカバリストレッチ KAORI | 14:20~14:50 リカバリストレッチ KAORI | 14:20~14:50 リカバリストレッチ KAORI |
| | 18:10~18:40 P1 YOSHIMI | | 18:10~18:40 P1 ASAMI | | 18:10~18:40 freedomJラゲ ヲcell TAKEI | | | | 18:10~18:40 P1 ASAMI | | 14:55~15:25 初めてピラティス SATOMI | | | | |
| | 18:55~19:25 シェイプJ I JYU YOSHIMI | 19:00~19:30 グループHIP KANA | 18:55~19:25 グループHIP KAORI | 19:00~19:30 リズムスロー YUKO | 18:55~19:35 P2 HITOMI | 19:00~19:30 ピラティス30 YUKO | | 19:00~19:30 シェイプJ I JYU YUKO | 18:55~19:25 リズムスロー ASAMI | 19:00~19:30 ピラティス45 YUKO | 19:40~20:25 P2 YOSHIMI | | | | |
| | 19:40~20:20 P2 SATOMI | 19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA | 19:40~20:30 P3 KAORI | 19:40~20:10 リズムコア ASAMI | 19:50~20:20 リズムコア HITOMI | 19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO | | 19:40~20:25 ピラティス45 YUKO | 19:40~20:20 P2 YOSHIMI | 20:30~22:00 パーソナル YUKO | | | | | |
| | 20:35~21:05 リカバリストレッチ SATOMI | 20:30~22:00 パーソナル KANA | 20:45~21:15 ピラティス30 ASAMI | 20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI | 20:35~21:05 初めてYOGA TAKEI | 20:20~20:50 リカバリストレッチ YUKO | | 20:30~22:00 パーソナル YUKO | 20:35~21:05 グループHIP YOSHIMI | | | | | | |

【久米川】
平日 9:30~14:00
18:00~22:00
土日祝 9:00~14:00
14:00~18:30はパーソナルのみ実施
※月曜日 休館日

【一橋学園】
平日 9:30~21:30
土日祝 9:00~17:00
9:00~15:00 ※木曜日 休館日



【フィットネスをもっと楽しんでほしいから!!】
トキノサイクリングフィットネスもお気軽にご利用いただける相互利用チケット販売中♥
Freedomメンバー特別価格 3枚セット ¥5,940
1回あたり ¥1,980とお得! ※通常都度利用¥3,300 ※全て税込