

2023.11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 freedomジラゲ ヲcell YUKI	9:45~10:15 freedomジラゲ 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	9:10~9:55 ピラティス45 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 freedomジラゲ ヲcell YUKI	10:05~10:35 カーディオダンス30 ASAMI	10:10~10:50 P2 YUKO	10:10~10:50 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	
	11:10~11:40 YOGA MASAMI	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		11:05~11:15 10分腹筋	11:10~11:50 P2 OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	11:05~11:35 グループHIP SATOMI	10:50~11:35 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 freedomジラゲ ヲcell SATOMI	
	11:55~12:15 PO MASAMI	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		11:30~12:00 シェイプJ I JYU MITSUE	12:05~12:35 ピラティス30 ASAMI	11:35~12:05 freedomジラゲ ヲcell MITSUE	11:50~12:20 P1 SATOMI	11:50~12:20 P1 SATOMI	10:50~11:35 ブートキャンプ KANA	11:25~12:05 P3 KAORI	
	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ YUKI	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		12:15~12:45 freedomジラゲ ヲcell MITSUE	12:50~13:20 P1 OSAYA	12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE	12:30~12:40 ジム10	12:30~12:40 ジム10	11:45~12:15 リカバリストレッチ YUKO	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI	
	13:10~13:20 10分ST	10分ST	13:20~13:30		13:30~13:40			12:50~13:00 10分JIJYU	13:30~13:40 ジム10	13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE	12:55~13:25 PENALTYBOX YUKO	12:55~13:25 PENALTYBOX YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI	
		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				13:35~13:45 10分瞑想	13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:00~14:30 リカバリストレッチ KAORI
		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				13:55~14:25 freedomジラゲ ヲcell SATOMI		
	18:10~18:40 P1 YOSHIMI		18:10~18:40 P1 ASAMI		18:10~18:40 freedomジラゲ ヲcell TAKEI						18:10~18:40 P1 ASAMI				
	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	19:40~20:20 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 グループHIP YOSHIMI				
	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									

【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 9:00~15:00
※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