

# 2023.12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
9:40~10:10 freedomジラゲ cell YUKI	9:45~10:15 freedomジラゲ 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	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 SATOMI	9:10~9:40 P1	9:10~9:40
10:25~10:55 P1 YUKI	10:20~10:30 10分JYU 10:45~11:15 絢	10:25~10:55 YOGA 絢	10:20~10:30 10分瞑想 10:45~11:15 YOSHIMI	10:25~11:05 P2 YOSHIMI	10:20~10:30 10分JYU 10:45~11:30 YUKO	10:20~10:30 10分腹筋 10:45~11:15 リズムコア KANA	10:25~11:05 P2 YUKI	10:05~10:35 カーディオダンス30 ASAMI	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	9:55~10:25 YUKO	9:55~10:25 SATOMI
11:10~11:40 YOGA MASAMI	BODYMAKEチューブ MITSUE 11:30~12:00 綾	11:10~11:50 P2 綾	シェイプJ   JYU YUKO 11:30~12:00 SATOMI	11:20~11:50 リカバリストレッチ SATOMI	YOGA45 MASAMI 11:45~12:15 YUKO	リズムコア KANA 11:30~12:00 OSAYA	11:20~12:05 DANCEピギナー OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	11:05~11:35 グループHIP SATOMI	11:05~11:35 カーディオファイト45 KANA	10:40~11:10 freedomジラゲ cell SATOMI	10:40~11:10 freedomジラゲ cell SATOMI	10:40~11:10 freedomジラゲ cell SATOMI
11:55~12:15 PO MASAMI	YOGA TAKEI 12:15~12:45 綾	12:05~12:35 シェイプJ   JYU 綾	リカバリストレッチ YUKO 12:15~13:00 SATOMI	12:05~12:35 P1 SATOMI	BODYMAKEチューブ YUKO 12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO	シェイプJ   JYU MITSUE 12:05~12:15 10分ST	12:20~12:50 ピラティス30 ASAMI	13:05~13:35 P1 OSAYA	11:35~12:05 freedomジラゲ cell MITSUE SATOMI	11:50~12:20 P1 SATOMI	11:25~12:05 P3 KAORI	11:25~12:05 KAORI	11:25~12:05 KAORI
12:30~13:00 BODYMAKEチューブ YUKI	シェイプJ   JYU TAKEI 12:50~13:00 10分ST	12:50~13:20 リズムスロー ASAMI	ピラティス45 ASAMI	12:50~13:20 リズムコア HITOMI	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA	12:30~13:00 freedomジラゲ cell MITSUE	13:05~13:35 P1 OSAYA	12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE	12:30~12:40 ジム10	12:55~13:25 PENALTYBOX YUKO	12:30~13:00 リカバリストレッチ YUKO	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI
13:10~13:20 10分ST	13:15~13:45 シニア リカバリー ストレッチ 13:55~14:25 シニア コラーゲン セル	13:15~13:45 シニア リズム 体操 13:55~14:25 シニア ピラティス	13:15~13:45 シニア リズム 体操 13:55~14:25 シニア ピラティス	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ	13:15~13:45 シニア 脳トレ PENA 13:55~14:25 シニア 健康 チューブ
18:10~18:40 P1 YOSHIMI	18:10~18:40 P1 ASAMI	18:10~18:40 P1 ASAMI	18:10~18:40 P1 ASAMI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI	18:10~18:40 freedomジラゲ cell TAKEI
18:55~19:25 シェイプJ   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 シェイプJ   JYU YUKO	18:55~19:35 P2 HITOMI	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO
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	19:55~20:25 P1 YOSHIMI	19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	19:55~20:25 P1 YOSHIMI	19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	19:55~20:25 P1 YOSHIMI	19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	19:55~20:25 P1 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	20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:40~21:10 グループHIP YOSHIMI	20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:40~21:10 グループHIP YOSHIMI	20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:40~21:10 グループHIP YOSHIMI	20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:40~21:10 グループHIP YOSHIMI

休館日

休館日

【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