

2024.1月レッスンスケジュール

Freedom
women's fitness

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 P1 RYOKO	9:45~10:15 freedomジグザグcell MITSUE	9:40~10:25 YOGA45 純	9:45~10:15 リズムスロー YUKO	9:40~10:10 P1 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	9:40~10:25 YOGA45 YUKI	9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI	9:10~9:40 P1 YUKO	8:15~8:45 朝ラン ※隔週	9:10~9:40 初めてピラティス SATOMI
	10:25~10:55 シェイプJ1JYU RYOKO	10:20~10:30 10分J1JYU RYOKO	10:40~11:10 P1 純	10:20~10:30 10分瞑想 YOSHIMI	10:25~10:55 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	10:20~10:30 10分J1JYU 10:45~11:30		10:20~10:30 10分腹筋 P1 YUKI	10:40~11:10 P1 YUKI	10:05~10:35 カーディオダンス30 ASAMI	9:55~10:25 カーディオファイト YUKO	リズムスロー YUKO	9:55~10:25 P1 SATOMI
	11:10~11:40 HOTジグザグcell RYOKO	BODYMAKEチューブ MITSUE	11:25~11:55 グループHIP ASAMI	シェイプJ1JYU YUKO	11:10~11:50 P2 SATOMI	YOGA45 MASAMI		11:30~12:00 OSAYA	11:25~12:10 DANCEビギナー	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:40~11:10 グループHIP SATOMI	カーディオファイト45 KANA	10:40~11:10 HOTジグザグcell SATOMI
	11:55~12:15 PO MASAMI	YOGA TAKEI	12:10~12:40 P1	リカバリストレッチ YUKO	12:05~12:35 初めてピラティス SATOMI	BODYMAKEチューブ YUKO		11:30~12:00 シェイプJ1JYU MITSUE	12:25~13:05 P2 OSAYA	11:35~12:05 freedomジグザグcell MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	ブートキャンプ KANA	11:25~12:15 P3 KAORI
	12:30~13:15 YOGA45 MASAMI	シェイプJ1JYU TAKEI	12:55~13:25 リズムスロー ASAMI	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:50~13:20 リカバリストレッチ SATOMI	12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO		12:05~12:15 10分ST	13:20~13:50 美脚ピラティス ASAMI	12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE	12:15~12:25 10分J1JYU YUKO	リカバリストレッチ YUKO	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI
		10分ST	13:30~13:40 10分J1JYU					12:30~13:00 freedomジグザグcell MITSUE		13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE	12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI
	18:15~18:45 P1 SATOMI		18:15~18:45 P1 ASAMI		18:15~18:45 シェイプJ1JYU KAORI				18:15~18:45 リカバリストレッチ YOSHIMI				
	19:00~19:30 シェイプJ1JYU YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KAORI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:40~19:50 10分J1JYU KAORI	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO		19:00~19:30 BODYMAKEチューブ YUKO	19:00~19:45 DANCEビギナー				
	19:45~20:15 P1 YOSHIMI	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA	19:45~20:15 ピラティス30 ASAMI	19:40~20:10 リズムコア ASAMI	20:05~20:35 初めてYOGA TAKEI	19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO		19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	20:00~20:30 P1 YOSHIMI				
	20:25~20:35 10分J1JYU	20:30~22:00 パーソナル KANA	20:30~21:00 P2 KAORI	20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:40~21:10 HOTジグザグcell 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	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI				
	20:45~21:15 リカバリストレッチ SATOMI												
	【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												

【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

