2024.3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
9:45～10:15 リカバリーストレッチ KANA	9:40～10:10 P1 RYOKO	9:45～10:15 freedomｺﾗｰｹﾞﾝcell ＭＩＴSUE	9:40～10:10 リカバリーストレッチ SATOMI	9:45～10:15 リズムスロー ＹＵＫＯ	9:40～10:10 P1 YOSHIMI	9:45～10:15 リカバリーストレッチ ＭＡＳＡＭＩ	休館日	休館日	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
10:20～10:30 １０分腹筋	10:25～10:55 シェイプＪＩＪＹＵ RYOKO	10:20～10:30 10分JIJYU	10:20～10:30 １０分Jiyu	10:20～10:30 １０分瞑想	10:25～10:55 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	10:20～10:30 10分JIJYU			10:40～11:10 P1 YUKI	10:05～10:35 DANCEビギナー ＡＳＡＭＩ	9:55～10:25 カーディオファイト YUKO	9:10～9:40 リズムスロー ＹＵＫＯ	9:55～10:25 P1 SATOMI
10:45～11:15 リズムコア KANA	11:10～11:40 HOTｺﾗｰｹﾞﾝcell RYOKO	10:45～11:15 BODYMAKEチューブ ＭＩＴSUE	10:45～11:25 P1 SATOMI	10:45～11:15 シェイプＪＩＪＹＵ ＹＵＫＯ	11:10～11:40 リカバリーストレッチ YOSHIMI	10:45～11:30 ＹＯＧＡ45 ＭＡＳＡＭＩ			11:25～12:10 DANCEビギナー OSAYA	10:50～11:20 グループHIP ＡＳＡＭＩ	10:40～11:10 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 HOTｺﾗｰｹﾞﾝcell SATOMI
11:30～12:00 シェイプＪＩＪＹＵ ＭＩＴSUE	11:55～12:15 P0 MASAMI	11:30～12:00 ＹＯＧＡ TAKEI	11:40～12:10 グループHIP ＡＳＡＭＩ	11:30～12:00 リカバリーストレッチ ＹＵＫＯ	11:55～12:25 P1 SATOMI	11:45～12:15 BODYMAKEチューブ ＹＵＫＯ			12:25～13:05 P2 OSAYA	11:35～12:05 freedomｺﾗｰｹﾞﾝcell ＭＩＴSUE	11:25～12:05 P2 SATOMI	10:50～11:35 ブートキャンプ KANA	11:25～12:15 P3 KAORI
12:05～12:15 １０分ST	12:30～13:15 ＹＯＧＡ４５ MASAMI	12:15～12:45 シェイプＪＩＪＹＵ TAKEI	12:25～12:55 リズムスロー ＡＳＡＭＩ	12:15～13:00 ピラティス45 ＡＳＡＭＩ	12:50～13:20 初めてピラティス SATOMI	12:30～13:00 PENALTYBOX ＹＵＫＯ			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Jiyu	11:45～12:15 リカバリーストレッチ ＹＵＫＯ	12:30～13:00 BODYMAKEチューブ KAORI
12:30～13:00 freedomｺﾗｰｹﾞﾝcell ＭＩＴSUE		12:50～13:00 １０分ST	13:05～13:15 １０分くびれ							13:00～13:30 リカバリーストレッチ 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 初めてピラティス SATOMI		18:15～18:45 P1 ＡＳＡＭＩ		18:15～18:45 シェイプＪＩＪＹＵ KAORI				18:15～18:45 リカバリーストレッチ YOSHIMI		13:40～14:10 P1 YUKO	13:05～13:35 ピラティス30 ＹＵＫＯ	14:00～14:30 リカバリーストレッチ KAORI
	19:00～19:30 P1 SATOMI				19:00～19:30 P1 KAORI								
19:00～19:30 BODYMAKEチューブ ＹＵＫＯ	19:45～20:15 グループHIP 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Jiyu	19:00～19:30 ピラティス30 ＹＵＫＯ			19:00～19:45 DANCEビギナー ＡＳＡＭＩ				
19:40～20:25 ピラティス45 ＹＵＫＯ	20:30～21:00 P1 YOSHIMI	19:40～20:25 カーディオファイト45 KANA	19:45～20:25 P2 KAORI	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			20:00～20:30 P1 YOSHIMI				
20:30～22:00 パーソナル YUKO	21:05～21:15 １０分ST	20:30～22:00 パーソナル KANA	20:40～21:10 ピラティス ＡＳＡＭＩ	20:20～21:05 ピラティス45 ＡＳＡＭＩ	20:40～21:10 HOTｺﾗｰｹﾞﾝcell TAKEI	20:20～20:50 リカバリーストレッチ ＹＵＫＯ			20:45～21:15 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
※金曜日　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