

# 2024.3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
9:45~10:15 リカバリーストレッチ KANA	9:40~10:10 P1 RYOKO	9:45~10:15 freedomJi-Ju 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			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JiJYu	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ピギナー 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 HOTJi-Ju cell RYOKO	10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:45~11:25 P2 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ピギナー 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 HOTJi-Ju cell SATOMI
11:30~12:00 シェイプJiJYu MITSUE	11:55~12:15 PO 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 freedomJi-Ju 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JiJYu SATOMI	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 freedomJi-Ju 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				14:00~14:30 リカバリーストレッチ KAORI
19:00~19:30 BODYMAKEチューブ YUKO	19:00~19:30 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 P1 KAORI	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO			19:00~19:45 DANCEピギナー 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 YOSHIMI	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 HOTJi-Ju 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				

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  
※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

**3/20(水)**

**レッスンスケジュール**

**① 9:10~**

**PILATES45 YUKO**

**② 10:10~**

**BODYMAKE TUBE KAORI**

**③ 10:50~**

**BOOT CAMP45**

**④ 11:45~**

**STRETCH KAORI**

**⑤ 12:25~**

**CARDIOFIGHT YUKO**

**⑥ 13:20~**

**PILATES30 YUKO**