

2024/5/19までの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 リカバリストレッチ KANA	9:40~10:10 P1 RYOKO	9:45~10:15 freedomジラゲ cell MITSUE	9:40~10:10 初めてヨガ TAKEI	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	9:40~10:25 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	9:10~9:40 P1 SATOMI					
10:20~10:30 10分腹筋	10:25~10:55 シェイプJ JYU RYOKO	10:30~11:00 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:25~10:55 P1 TAKEI	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JYU		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	9:55~10:25 P1 SATOMI					
10:45~11:15 リズムコア KANA	11:10~11:40 freedomジラゲ cell RYOKO	11:10~11:20 10分ストレッチ MITSUE	11:10~11:40 グループHIP TAKEI	10:45~11:15 シェイプJ JYU YUKO	11:10~11:40 リカバリストレッチ YOSHIMI	11:45~12:15 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 freedomジラゲ cell SATOMI	10:40~11:10 freedomジラゲ cell SATOMI					
11:30~12:00 シェイプJ JYU MITSUE	11:55~12:15 PO MASAMI	11:35~12:05 グループHIP MITSUE	11:55~12:25 リズムスロー ASAMI	11:30~12:00 リカバリストレッチ YUKO	11:55~12:25 P1 SATOMI	12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO		12:25~13:05 P2 OSAYA	11:35~12:05 freedomジラゲ cell MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	11:45~12:15 ブートキャンプ KANA	11:25~12:15 P3 KAORI	11:25~12:15 P3 KAORI					
12:05~12:15 10分ST	12:30~13:15 YOGA45 MASAMI	12:20~12:50 初めてヨガ TAKEI	12:35~12:45 10分くびれ	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:30~13:00 初めてピラティス SATOMI	休館日		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 SATOMI	11:45~12:15 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					
12:30~13:00 freedomジラゲ cell MITSUE	休館日	13:00~13:10 10分くびれ	休館日	休館日	休館日			18:15~18:45 初めてピラティス SATOMI	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	13:15~13:45 P1 KAORI	13:15~13:45 P1 KAORI				
18:15~18:45 初めてピラティス SATOMI		18:15~18:45 シェイプJ JYU KAORI						18:15~18:45 P1 ASAMI	18:15~18:45 P1 KAORI	18:15~18:45 P1 KAORI	19:00~19:30 P1 KAORI	19:00~19:30 リカバリストレッチ YOSHIMI	19:00~19:45 DANCEビギナー ASAMI	19:00~19:30 P1 YOSHIMI	19:00~19:30 P1 YOSHIMI	19:00~19:30 P1 YOSHIMI	19:00~19:30 P1 YOSHIMI	
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 YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI
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	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP 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	20:45~21:15 freedomジラゲ cell TAKEI	20:20~20:50 リカバリストレッチ YUKO	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	20:45~21:15 グループHIP YOSHIMI	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

2024/5/21からの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 リカバリストレッチ KANA	9:40~10:10 P1 RYOKO	9:45~10:15 freedomジグザグcell MITSUE	9:40~10:10 初めてヨガ TAKEI	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	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J I J Y U RYOKO	10:30~11:00 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:25~10:55 P1 ASAMI	10:20~10:30 10分瞑想	10:25~10:55 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	10:20~10:30 10分J I J Y U			10:40~11:10 P1 YUKI	10:05~10:35 DANCEピグナー♥ 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	9:50~10:35 SATOMI	9:55~10:25 P1 SATOMI	
10:45~11:15 リズムコア KANA	11:10~11:40 freedomジグザグcell RYOKO	11:10~11:20 10分ストレッチ MITSUE	11:10~11:40 美脚ピラティス ASAMI	10:45~11:15 シェイプJ I J Y U YUKO	11:10~11:40 リカバリストレッチ YOSHIMI	10:45~11:30 YOGA45 MASAMI			11:25~12:10 DANCEピグナー♥ OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:40~11:10 カーディオファイト45 KANA	10:40~11:10 freedomジグザグcell SATOMI	10:40~11:10 P1 SATOMI	10:40~11:10 freedomジグザグcell SATOMI	
11:30~12:00 シェイプJ I J Y U MITSUE	11:55~12:25 P1 KAORI	11:35~12:05 シェイプJ I J Y U TAKEI	11:55~12:25 リズムコア ASAMI	11:30~12:00 リカバリストレッチ 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ジグザグ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	11:25~12:15 P3 KAORI	
12:05~12:15 10分ST	12:40~13:10 BODYMAKEチューブ KAORI	12:20~12:50 初めてヨガ TAKEI	12:35~12:45 10分くびれ ASAMI	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:40~13:10 初めてピラティス SATOMI	12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO			13:20~13:50 リズムスロー ASAMI	12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE	12:15~12:25 10分J i j y u YUKO	12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	11:45~12:15 リカバリストレッチ YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI
12:30~13:00 freedomジグザグcell MITSUE	13:20~13:30 10分ストレッチ	13:00~13:10 10分くびれ	13:00~13:30 P1 KAORI							13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE	13:40~14:10 P1 YUKO	13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI	13:15~13:45 P1 KAORI	14:00~14:30 リカバリストレッチ KAORI
	18:30~19:00 初めてピラティス SATOMI		18:30~19:00 BODYMAKEチューブ KAORI		18:30~19:00 P1 KAORI					18:15~18:45 グループHIP YOSHIMI					
19:00~19:30 BODYMAKEチューブ YUKO	19:15~19:45 P1 YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA	19:15~19:55 P2 KAORI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:15~19:45 シェイプJ I J Y U KAORI	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO			19:00~19:45 DANCEピグナー♥ ASAMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI					
19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	20:00~20:30 グループHIP YOSHIMI	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA	20:10~20:55 ピラティス45 ASAMI	19:40~20:10 リズムコア ASAMI	20:00~20:30 初めてYOGA TAKEI	19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO			20:40~20:50 10分ストレッチ						
20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:45~21:15 P1 YOSHIMI	20:30~22:00 パーソナル KANA		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:45~21:15 freedomジグザグcell 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
※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