

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 リカバリストレッチ KAORI	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	10:20~10:30 10分J I J Y U	10:25~11:05 P2 KAORI	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	9:50~10:35	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	10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:20~11:50 グループHIP KAORI	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ピギナー♥ OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA	10:40~11:10 グループHIP SATOMI	10:50~11:35	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	11:30~12:00 グループHIP MITSUE	12:05~12:35 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 SATOMI	10:50~11:35 ブートキャンプ KANA	11:45~12:15	11:25~12:15 P3 KAORI
12:05~12:15 10分ST	12:40~13:10 10分ST	12:00~12:10 10分ST	12:50~13:20 P1 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Jijyu	12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	11:45~12:15	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI
12:30~13:00 freedomジグザグcell MITSUE	BODYMAKEチューブ KAORI										13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:40~14:10 P1 YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI
	18:30~19:00 初めてピラティス SATOMI		18:15~18:45 BODYMAKEチューブ KAORI		18:30~19:00 P1 KAORI						18:15~18:45 グループHIP YOSHIMI			14:00~14:30 リカバリストレッチ KAORI
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	19:00~19:40 P2 ASAMI	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ピギナー♥ ASAMI	19:00~19:45 DANCEピギナー♥ ASAMI				
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	19:55~20:40 ピラティス45 ASAMI	19:40~20:10 リズムコア ASAMI	20:00~20:30 freedomジグザグcell KAORI	19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO			20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI				
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 パーソナル KAORI	20:20~20:50 リカバリストレッチ YUKO			20:45~21:15 リカバリストレッチ YOSHIMI	20:45~21:15 リカバリストレッチ 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