

2024/5/20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			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 TAKEI	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 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 MITSUE	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
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	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	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 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 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
	18:30~19:00 初めてピラティス SATOMI		18:15~18:45 P1 ASAMI		18:30~19:00 P1 KAORI					18:15~18:45 グループHIP YOSHIMI		13:40~14:10 P1 YUKO	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	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ 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ビギナー 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	19:45~20:25 P2 KAORI	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			20:00~20:30 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	20:40~21:10 ピラティス ASAMI	20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:45~21:15 freedomジグザグcell TAKEI	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				

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

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ジラゲ 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				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 MITSUE	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 YUKO				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	9:55~10:25 リズムスロー YUKO
10:45~11:15 リズムコア KANA	11:10~11:40 freedomジラゲ cell RYOKO	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 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ジラゲ cell MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	10:40~11:10 freedomジラゲ cell SATOMI
12:05~12:15 10分ST	12:40~13:10 BODYMAKEチューブ KAORI	13:00~13:10 10分くびれ	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 YUKO	11:25~12:15 ブートキャンプ KANA
12:30~13:00 freedomジラゲ cell MITSUE	13:20~13:30 10分ストレッチ										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	11:45~12:15 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	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ 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ビギナー ASAMI		12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI
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ジラゲ cell KAORI	19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO				20:00~20:30 P1 YOSHIMI		13:40~14:10 P1 YUKO	14:00~14:30 リカバリストレッチ KAORI
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			

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