

2024/5/7・/14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 freedom3階ゲージ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 YUKO	10:25~10:55 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	10:20~10:30 10分J I J Y U MASAMI			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 SATOMI	9:55~10:25 P1 SATOMI	
10:45~11:15 リズムコア KANA	11:10~11:40 freedom3階ゲージ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 ブートキャンプ KANA	10:40~11:10 freedom3階ゲージ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 freedom3階ゲージcell MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	10:50~11:35 P3 KAORI	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分くひれ	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Jijyu 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 freedom3階ゲージcell MITSUE	13:20~13:30 10分ストレッチ	13:00~13:10 10分くひれ									13:00~13:30 リカバリストレッチ MITSUE	12:40~13:25 P1 YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:15~13:45 P1 KAORI	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					
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ピギナー♥ ASAMI	19:00~19:45 DANCEピギナー♥ ASAMI	19:00~19:45 DANCEピギナー♥ 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
19:40~20:25 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	20:00~20:30 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
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 freedom3階ゲージcell TAKEI	20:20~20:50 リカバリストレッチ YUKO			20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ

【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 freedom35-age 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 SATOMI	9:55~10:25 P1 SATOMI	
10:45~11:15 リズムコア KANA	11:10~11:40 freedom35-age 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ピギナー OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	9:55~10:25 カーディオファイト YUKO	10:40~11:10 グループHIP KANA	10:40~11:10 カーディオファイト45 KANA	10:40~11:10 freedom35-age 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 freedom35-age cell MITSUE	11:25~12:05 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分くひれ 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Jijyu 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	12:30~13:00 BODYMAKEチューブ KAORI	
12:30~13:00 freedom35-age cell MITSUE	13:20~13:30 10分ストレッチ	13:00~13:10 10分くひれ	13:00~13:30 P1 KAORI								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	13:40~14:10 P1 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		18:30~19:00 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ピギナー ASAMI	19:00~19:45 DANCEピギナー ASAMI	19:00~19:45 DANCEピギナー ASAMI	19:00~19:30 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			20:00~20:30 P1 YOSHIMI	20:00~20:30 P1 YOSHIMI	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	21:00~21:10 ジムトレ10	20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:45~21:15 freedom35-age cell TAKEI	20:20~20:50 リカバリストレッチ YUKO			20:40~20:50 10分ストレッチ	20:40~20:50 10分ストレッチ					

【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