

# 2024年6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 1・3週カーディオファイト 2・4週シェイプJ1 JYU KANA/MITSUE	9:40~10:10 P1 RYOKO	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	9:40~10:25 リンパ&ストレッチ45 KAORI	9:45~10:15 グループHIP YUKO	9:40~10:10 初めてピラティス SATOMI	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MASAMI			9:40~10:25 YOGA4-5 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 9日・23日	9:10~9:40 初めてピラティス SATOMI
10:20~10:30 10分ST	10:25~10:55 シェイプJ1 JYU RYOKO	10:35~10:45 10分J1 JYU	10:40~11:20 P2 KAORI	10:20~10:30 10分瞑想	10:25~10:55 P1 SATOMI	10:35~10:45 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
10:45~11:30 リンパ&ストレッチ45 KANA/MITSUE	11:10~11:55 リンパ&ストレッチ45 RYOKO	11:00~11:30 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ KAORI	10:45~11:15 シェイプJ1 JYU YUKO	11:20~11:50 グループHIP SATOMI	11:00~11:45 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	10:40~11:25 リンパ&ストレッチ45 SATOMI
11:45~12:30 ピラティス45 YUKO	12:10~12:40 P1 KAORI	11:45~12:15 グループHIP MITSUE	12:20~12:50 リズムスロー ASAMI	11:20~11:30 10分ST	12:05~12:50 ピラティス45 SATOMI	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO			12:25~13:05 P2 OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	10:50~11:20 シェイプJ1 JYU KANA	11:40~12:30 P3 KAORI
	12:55~13:25 BODYMAKEチューブ KAORI	12:20~12:30 10分ST	13:05~13:35 P1 ASAMI		11:45~12:30 ピラティス45 ASAMI	12:35~12:45 10分ST			13:20~13:50 美脚ピラティス ASAMI	12:20~13:05 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	12:15~12:25 10分Jiyu	11:30~12:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO	12:45~13:15 BODYMAKEチューブ KAORI
↓体験無料													
16:00~16:30 ピラティス30 YUKO													
	18:30~19:00 P1 YOSHIMI		18:30~19:00 シェイプJ1 JYU KAORI		18:30~19:00 P1 KAORI	18:45~19:15 ピラティス30 YUKO			18:00~18:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI		13:40~14:10 P1 YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:30~14:00 P1 KAORI
19:00~19:30 BODYMAKEチューブ YUKO	19:15~19:45 グループHIP YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA	19:15~19:55 P2 ASAMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:15~19:45 グループHIP KAORI	19:25~19:55 PENALTYBOX YUKO			19:00~19:45 ピラティス45 ASAMI			12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	14:10~14:15 10分ST
19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	19:55~20:05 10分ST	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA	20:10~20:55 DANCEビギナー ASAMI	19:40~20:10 DANCEビギナー ASAMI	20:00~20:45 リンパ&ストレッチ45 KAORI	20:05~20:50 リンパ&ストレッチ45 YUKO			20:00~20:30 BODYMAKEチューブ ASAMI				
20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:30~21:00 パーソナル YOSHIMI	20:30~22:00 パーソナル KANA		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	21:00~21:30 パーソナル KAORI	21:00~22:00 パーソナル YUKO			20:45~21:15 P1 YOSHIMI				

休館日

【久米川】  
平日 9:30~14:00  
18:00~22:00  
土日祝 9:00~14:00  
14:00~18:00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年7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 1・4週 cardioファイブ 2・5週シェイプJ1 JYU KANA/MITSUE 10:20~10:30 10分ST	9:40~10:10 P1 RYOKO 10:25~10:55 シェイプJ1 JYU RYOKO	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MITSUE 10:35~10:45 10分J1 JYU 11:00~11:30 BODYMAKEチューブ MITSUE 11:45~12:15 グループHIP MITSUE 12:20~12:30 10分ST	9:40~10:25 リンパ&ストレッチ45 KAORI 10:40~11:20 P2 KAORI 11:35~12:05 グループHIP KAORI 12:20~12:50 リズムスロー ASAMI 13:05~13:35 P1 ASAMI	9:45~10:15 グループHIP YUKO 10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO 11:30~12:00 シェイプJ1 JYU YUKO 12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI 20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	9:40~10:25 ピラティス45 SATOMI 10:40~11:10 P1 SATOMI 11:30~12:00 BODYMAKEチューブ SATOMI 12:15~12:45 P1 SATOMI 18:15~18:45 パーソナル KAORI	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MASAMI 10:35~10:45 10分JYU 11:00~11:45 YOGA45 MASAMI 12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO 12:35~12:45 10分ST	休館日	休館日	9:40~10:25 YOGA45 YUKI 10:40~11:10 P1 YUKI 11:25~12:10 DANCEビギナー OSAYA 12:25~13:05 P2 OSAYA 13:20~13:50 美脚ピラティス ASAMI 18:00~18:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI 9:55~10:25 cardioファイブ YUKO 10:50~11:20 グループHIP ASAMI 11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE 12:20~13:05 リンパ&ストレッチ45 MITSUE 13:10~13:20 10分JYU	9:10~9:40 P1 YUKO 9:55~10:25 cardioファイブ YUKO 10:40~11:10 グループHIP SATOMI 11:25~12:05 P2 SATOMI 12:15~12:25 10分Jiyu 12:40~13:25 ピラティス45 YUKO 13:40~14:10 P1 YUKO	8:15~8:45 朝ラン 7日・21日 9:10~9:40 リズムスロー YUKO 9:50~10:35 cardioファイブ45 KANA 10:50~11:20 シェイプJ1 JYU KANA 11:30~12:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO 12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO 13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	9:10~9:40 初めてピラティス SATOMI 9:55~10:25 P1 SATOMI 10:40~11:25 リンパ&ストレッチ45 SATOMI 11:40~12:30 P3 SATOMI 12:45~13:15 BODYMAKEチューブ KAORI 13:30~14:00 P1 KAORI 14:10~14:15 10分ST
<b>NEW</b> 16:15~17:00 ピラティス45 YUKO		←体験無料!											
18:00~19:00 パーソナル YUKO	18:30~19:00 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA 19:45~20:30 cardioファイブ45 KANA 20:35~20:45 10分 腹筋	18:30~19:00 シェイプJ1 JYU KAORI 19:15~19:55 P2 ASAMI 20:10~20:55 DANCEビギナー ASAMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO 19:40~20:10 DANCEビギナー ASAMI	19:00~19:30 P1 KAORI 19:45~20:15 グループHIP KAORI	19:25~19:55 PENALTYBOX YUKO 20:05~20:50 リンパ&ストレッチ45 YUKO	21:00~22:00 パーソナル YUKO	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ ASAMI 19:45~20:30 ピラティス45 ASAMI 20:45~21:15 P1 YOSHIMI	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ ASAMI 19:45~20:30 ピラティス45 ASAMI 20:45~21:15 P1 YOSHIMI	9:30~14:00 平日 18:00~22:00 土日祝 9:00~14:00 14:00~18:00はパーソナルのみ実施 ※金曜日 休館日	9:30~21:30 平日 9:00~15:00 土日祝	※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

