

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				
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				
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・3週カーディオファイト 2・4週シェイプJ I J Y U KANA/MITSUE 10:20~10:30 10分ST	9:40~10:10 P1 RYOKO 10:25~10:55 シェイプJ I J Y U 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	9:40~10:25 ピラティス45 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	
10:45~11:30 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	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:40~11:20 P2 KAORI	10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:40~11:10 P1 SATOMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:45 YOGA45 MASAMI		11:25~12:10 DANCEビギナー OSAYA	10:05~10:35 DANCEビギナー ASAMI	9:55~10:25 カーディオファイト YUKO	9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA	9:55~10:25 P1 SATOMI	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	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:15~12:45 P1 SATOMI	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO		12:25~13:05 P2 OSAYA	11:35~12:05 グループHIP ASAMI	10:40~11:10 グループHIP SATOMI	10:50~11:20 シェイプJ I J Y U KANA	11:40~12:30 P3 KAORI	11:30~12:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO
NEW 16:15~17:00 ピラティス45 YUKO	12:55~13:25 BODYMAKEチューブ KAORI	10分ST	13:05~13:35 P1 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J I J Y U 12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	12:45~13:15 BODYMAKEチューブ KAORI	13:30~14:00 P1 KAORI
	18:30~19:00 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA	18:30~19:00 シェイプJ I J Y U KAORI			18:15~18:45 パーソナル KAORI		18:00~18:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	13:10~13:20 10分J I J Y U	13:40~14:10 P1 YUKO	13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:10~14:15 10分ST	
18:00~19:00 パーソナル YUKO	19:15~19:45 P1 YOSHIMI	19:45~20:30 カーディオファイト45 KANA	19:15~19:55 P2 ASAMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:00~19:30 P1 KAORI	19:25~19:55 PENALTYBOX YUKO		19:00~19:30 BODYMAKEチューブ ASAMI	19:45~20:30 ピラティス45 ASAMI				
19:00~20:00 パーソナル YUKO	20:00~20:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	20:35~20:45 10分 腹筋 ASAMI	20:10~20:55 DANCEビギナー ASAMI	19:40~20:10 DANCEビギナー ASAMI	19:45~20:15 グループHIP KAORI	20:05~20:50 リンパ&ストレッチ45 YUKO		20:45~21:15 P1 YOSHIMI					
20:30~22:00 パーソナル YUKO	21:00~21:30 パーソナル YOSHIMI			20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:30~21:15 リンパ&ストレッチ45 KAORI	21:00~22:00 パーソナル YUKO							

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
14:00~18:00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