

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ファイト 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	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 7日・21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J1 JYU 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JYU 11:00~11:45 YOGA45 MASAMI			10:40~11:10 P1 YUKI	10:05~10:35 DANCEピギナー ASAMI	9:55~10:25 cardioファイト YUKO	9:50~10:35 SATOMI	9:55~10:25 P1
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J1 JYU KANA	10:40~11:25 リンパ&ストレッチ45 SATOMI
NEW 16:15~17:00 ピラティス45 YUKO	12:55~13:25 BODYMAKEチューブ KAORI	12:20~12:30 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Jiyu 12:40~13:25 ピラティス45 YUKO	11:30~12:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO	12:45~13:15 BODYMAKEチューブ 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J1 JYU 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	13:10~13:20 10分JYU	13:40~14:10 P1 YUKO	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	13:30~14:00 P1 KAORI
18:00~19:00 パーソナル YUKO	19:15~19:45 P1 YOSHIMI	19:45~20:30 cardio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		14:10~14:15 10分ST	14:10~14:15 10分ST
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ピギナー ASAMI	19:40~20:10 DANCEピギナー 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	21:00~22:00 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

【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