

# 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   JYU KANA/MITSUE 10:20~10:30 10分ST	9:40~10:10 P1 RYOKO 10:25~10:55 シェイプJ   JYU RYOKO	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MITSUE 10:35~10:45 10分J   JYU RYOKO 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J   JYU YUKO 12:15~13:00 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 SATOMI 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 カーディオファイト YUKO 10:50~11:20 グループHIP ASAMI 11:35~12:05 グループHIP ASAMI 12:20~13:05 リンパ&ストレッチ45 MITSUE 13:10~13:20 10分JYU 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	9:10~9:40 P1 YUKO 9:55~10:25 カーディオファイト YUKO 10:40~11:10 グループHIP SATOMI 11:25~12:05 P2 SATOMI 12:15~12:25 10分Jiyu YUKO 12:40~13:25 ピラティス45 YUKO 13:40~14:10 P1 YUKO	8:15~8:45 朝ラン 9日・23日 9:10~9:40 リズムスロー YUKO 9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA 10:50~11:20 シェイプJ   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 KAORI 12:45~13:15 BODYMAKEチューブ KAORI 13:30~14:00 P1 KAORI 14:10~14:15 10分ST
NEW 16:15~17:00 ピラティス45 YUKO	←体験無料!												

**【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