

2024年9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・5週カーディオファイト 2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	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 リズムスロー 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8日・22日 9:10~9:55 リンパ&ストレッチ45 YUKO	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	10:25~10:55 シェイプJ I J Y U RYOKO	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30 グループHIP 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			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	10:05~11:35 PENALTYBOX YUKO	9:55~10:25 P1 SATOMI
11:45~12:30 ピラティス45 YUKO	12:10~12:40 P1 KAORI	11:45~12:15 リズムスロー 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 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:40~11:10 グループHIP SATOMI	10:50~11:20 リズムスロー YUKO	10:40~11:25 リンパ&ストレッチ45 SATOMI
12:30~14:00 パーソナル 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 カーディオファイト45 KANANA	12:45~13:15 BODYMAKEチューブ KAORI
							休館日	休館日					
	18:30~19:00 シェイプJ I J Y U YOSHIMI	19:00~19:30 グループHIP KANA	18:30~19:00 リズムスロー ASAMI			18:15~18:45 パーソナル KAORI			18:00~18:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI				
	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				
	20:00~20:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	20:35~20:45 10分 腹筋	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			19:45~20:30 ピラティス45 ASAMI				
21:00~22:00 パーソナル YUKO	21:00~21:30 パーソナル YOSHIMI	21:00~22:00 パーソナル KANA		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			20:45~21:15 P1 YOSHIMI				

【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

【久米川】
 月曜日 9:30~14:00
 火~木曜日 9:30~22:00
 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

