

2024年10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	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 4週シェイプJ I J Y U 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 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 YOGA45 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(毎週)	9:10~9:55 ピラティス45 SATOMI	
10:20~10:30 10分ST	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	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		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	リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:10~10:40 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	BODYMAKEチューブ MITSUE	11:35~12:05 グループHIP KAORI	11:30~12:00 グループHIP YUKO		11:30~12:00 BODYMAKEチューブ SATOMI	11:00~11:45 YOGA45 MASAMI		11:25~12:10 DANCEピギナー OSAYA	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:40~11:10 グループHIP SATOMI	PENALTYBOX YUKO	10:55~11:40 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 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	11:25~12:05 P2 SATOMI	10:50~11:20 リズムスロー YUKO	12:00~12:50 P3 KAORI	
12:30~14:00 パーソナル 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Jijyu	12:25~12:55 シェイプJ I J Y U KANA	13:05~13:35 BODYMAKEチューブ KAORI	
								休館日				13:40~14:10 P1 YUKO	13:50~14:20 P1 KAORI	
												13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:30~14:40 10分ST	
												14:45~16:00 大人ダンススクール ASAMI 75分		
														※期間限定12/15まで
	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	18:45~19:15 ピラティス30 YUKO		18:00~18:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI					
	19:15~19:45 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	10月限定 19:40~20:10 夜ラン YUKO	19:00~19:30 P1 KAORI	19:45~20:15 グループHIP KAORI		19:00~19:30 PENALTYBOX YUKO					
	20:00~20:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	20:35~20:45 10分 腹筋 KANA	20:10~20:55 DANCEピギナー ASAMI	19:40~20:10 DANCEピギナー ASAMI		20:05~20:15 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					
	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							

【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



【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