

2024年11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 3週カーディオファイト 2・4週シェイプJ1JYU RYOKO	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 SATOMI	9:10~9:55 ピラティス45 SATOMI	
10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 RYOKO	10:25~10:55 シェイプJ1JYU RYOKO	10:35~10:45 10分J1JYU 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ビギナー ASAMI	9:55~10:25 カーディオファイト YUKO	10:10~10:40 リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:10~10:40 P1 SATOMI	
11:25~11:35 10分 リカバリー ピラティス45 YUKO	11:10~11:55 リンパ&ストレッチ45 RYOKO	11:45~12:15 リズムスロー 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	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO		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	10:55~11:40 PENALTYBOX YUKO	10:55~11:40 リンパ&ストレッチ45 SATOMI	
12:30~14:00 パーソナル YUKO	12:10~12:40 P1 KAORI	12:20~12:30 10分ST ASAMI	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	12:35~12:45 10分ST SATOMI		12:25~13:05 P2 OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:25~12:05 P2 SATOMI	12:00~12:50 リズムスロー YUKO	12:00~12:50 P3 YUKO	
	18:30~19:00 シェイプJ1JYU YOSHIMI	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA	18:30~19:00 リズムスロー ASAMI			18:15~18:45 パーソナル KAORI			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ST YUKO	13:05~13:35 カーディオファイト45 KANA	13:05~13:35 BODYMAKEチューブ KAORI	
	19:15~19:45 P1 YOSHIMI	19:35~19:45 10分 リカバリー YOSHIMI	19:15~19:55 P2 ASAMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	6・13限定 19:40~20:10 夜ラン YUKO	19:00~19:30 P1 KAORI	19:30~20:00 グループHIP YUKO			13:10~13:20 10分JYU KANA	12:40~13:10 PENALTYBOX YUKO	13:50~14:20 シェイプJ1JYU KANA	13:50~14:20 P1 KAORI	
	20:00~20:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI	21:00~22:00 パーソナル YOSHIMI	20:10~20:55 カーディオファイト45 KANA	20:00~20:55 DANCEビギナー ASAMI		20:30~21:15 リンパ&ストレッチ45 KAORI	20:10~20:40 リカバリーストレッチ YUKO				13:25~14:10 ピラティス45 YUKO	14:00~14:40 ピラティス30 YUKO	14:30~14:40 10分ST YUKO	
	21:00~21:30 パーソナル YOSHIMI		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI				20:50~21:20 PENALTYBOX YUKO					14:45~16:00 大人ダンススクール ASAMI 75分 ※期間限定12/15まで		

休館日

休館日

【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 1回チケット ¥1,980
3枚セット ¥4,950 ※1回あたり¥1,650でとってもお得! ※全て税込