2024年12月レッスンスケジュール

Freedom
women's fitness

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

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ＪＩＪＹＵ KANA/MITSUE	9:40～10:10 P1 RYOKO
10:30～11:15 リンパ&ストレッチ45 KANA/MITSUE	10:25～10:55 シェイプＪＩＪＹＵ RYOKO
11:25～11:35 １０分　リカバリー	11:10～11:55 リンパ&ストレッチ45 RYOKO
11:45～12:30 ピラティス45 YUKO	12:10～12:40 P1 KAORI
12:30～14:00 パーソナル YUKO	12:55～13:25 BODYMAKEチューブ KAORI
	18:30～19:00 シェイプＪＩＪＹＵ YOSHIMI
	19:15～19:45 P1 YOSHIMI
	20:00～20:45 リンパ&ストレッチ45 YOSHIMI
	21:00～21:30 パーソナル YOSHIMI

火曜日

久米川	一橋学園
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
10:35～10:45 １０分ＪＩＪＹＵ	10:40～11:20 P2 KAORI
11:00～11:30 BODYMAKEチューブ ＭＩＴＳＵＥ	11:35～12:05 グループHIP KAORI
11:45～12:15 リズムスロー ＭＩＴＳＵＥ	12:20～12:50 リズムスロー ASAMI
12:20～12:30 １０分ST	13:05～13:35 P1 ASAMI
19:00～19:30 BODYMAKEチューブ KANA	18:30～19:00 リズムスロー ASAMI
19:35～19:45 １０分　リカバリー	19:15～19:55 P2 ASAMI
19:55～20:40 カーディオファイト45 KANA	20:10～20:55 DANCEビギナー ASAMI
21:00～22:00 パーソナル KANA	

水曜日

久米川	一橋学園
9:45～10:15 リズムスロー YUKO	9:40～10:25 ピラティス45 SATOMI
10:30～11:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:40～11:10 P1 SATOMI
11:30～12:00 グループHIP YUKO	11:30～12:00 BODYMAKEチューブ SATOMI
12:15～13:00 ピラティス45 ASAMI 予	12:15～12:45 P1 SATOMI
19:00～19:30 リズムスロー YUKO	18:15～18:45 パーソナル KAORI
19:40～20:10 DANCEビギナー ASAMI	19:00～19:30 P1 KAORI
20:20～21:05 ピラティス45 ASAMI	19:45～20:15 グループHIP KAORI
	20:30～21:15 リンパ&ストレッチ45 KAORI

木曜日

久米川	一橋学園
9:45～10:30 リンパ&ストレッチ45 MASAMI	休館日
10:35～10:45 10分JIJYU	
11:00～11:45 YOGA45 MASAMI	
12:00～12:30 BODYMAKEチューブ YUKO	
12:35～12:45 １０分ST	
19:30～20:00 グループHIP YUKO	
20:10～20:40 リカバリーストレッチ YUKO	
20:50～21:20 PENALTYBOX YUKO	

金曜日

久米川	一橋学園
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
	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

土曜日

久米川	一橋学園
9:10～9:55 ピラティス45 ASAMI 予	9:10～9:40 P1 YUKO
10:05～10:35 DANCEビギナー ASAMI	9:55～10:25 カーディオファイト YUKO
10:50～11:20 グループHIP ASAMI	10:40～11:10 グループHIP SATOMI
11:35～12:05 BODYMAKEチューブ ＭＩＴＳＵＥ	11:25～12:05 P2 SATOMI
12:20～13:05 リンパ&ストレッチ45 ＭＩＴＳＵＥ	12:15～12:25 １０分ST
13:10～13:20 10分JIJYU	12:40～13:10 PENALTYBOX YUKO
	13:25～14:10 ピラティス45 YUKO

日曜日

久米川	一橋学園
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	9:10～9:55 ピラティス45 SATOMI
10:05～11:35 PENALTYBOX YUKO	10:10～10:40 P1 SATOMI
10:50～11:20 リズムスロー YUKO	10:55～11:40 リンパ&ストレッチ45 SATOMI
11:30～12:15 カーディオファイト45 KANA 予	12:00～12:50 P3 KAORI
12:25～12:55 シェイプＪＩＪＹＵ KANA	13:05～13:35 BODYMAKEチューブ KAORI
13:05～13:35 ピラティス30 YUKO	13:50～14:20 P1 KAORI
	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

有料

【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