2026年2月20日～
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		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	一橋学園	一橋学園	久米川	一橋学園	久米川	一橋学園
9:45～10:15 リズムスロー MITSUE	9:40～10:25 P1+10Jijyu RYOKO	9:45～10:30 リンパストレッチ㊺ MITSUE	9:40～10:10 リングピラティス KAORI	9:45～10:15 ヒップメイク HITOMI	9:40～10:25 P1+10Jijyu YOSHIMI	9:45～10:30 リンパストレッチ㊺ KIYO	一橋学園店は休館日		9:40～10:25 Basicピラティス㊺ KIYO	9:10～9:40 Enjoyダンス㉚ ASAMI	9:10～9:55 P1+10Jijyu HITOMI	9:10～9:40 リズムスロー HITOMI	9:10～9:55 Basicピラティス㊺ ASAMI
10:30～11:15 リンパストレッチ㊺ MITSUE	10:35～11:05 チューブピラティス RYOKO	10:35～10:45 10分JIJYU	10:25～11:10 P1+10Jijyu KAORI	10:30～11:00 Enjoyダンス㉚ HITOMI	10:35～11:05 Ballピラティス YOSHIMI	10:35～10:45 10分JIJYU		10:40～11:25 P1+10Jijyu SATOMI	10:40～11:25 YOGA㊺ KIYO	9:50～10:35 Basicピラティス㊺ ASAMI	10:10～10:40 リズムスロー HITOMI	9:55～10:40 Enjoyダンス㊺ HITOMI	10:15～11:00 P1+10Jijyu ASAMI
11:30～12:00 シェイプピラティス MITSUE	11:20～12:15 P2+10Jijyu MIKIKO	11:00～11:30 チューブピラティス MITSUE	11:25～11:55 ヒップメイク KAORI	11:15～11:45 リズムスロー HITOMI	11:25～12:10 P1+10Jijyu YOSHIMI	11:00～11:45 YOGA㊺ KIYO		11:45～12:15 リカバリーピラティス SATOMI	11:45～12:40 P2+10Jijyu ASAMI	**10:50～11:20** **★リズムピラティス** **ASAMI**	10:55～11:40 Enjoyダンス㊺ HITOMI	10:55～11:25 ヒップメイク HITOMI	11:10～11:40 奇数週カーディオファイト 偶数週リズムスロー ASAMI
	12:25～13:10 YOGA㊺ MIKIKO	11:45～12:15 Ballピラティス MITSUE	12:05～12:15 10分　ストレッチ	12:00～12:45 Basicピラティス㊺ ASAMI	12:20～12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	12:00～12:30 シェイプピラティス HITOMI		SATOMI復活♥	12:55～13:25 リズムスロー ASAMI	11:35～12:05 チューブピラティス MITSUE	12:00～12:50 P2+10Jijyu YOSHIMI	11:40～12:25 カーディオファイト㊺ KANA	12:00～12:55 P2+10Jijyu KAORI
12:30 ～ 14:00 パーソナル MITSUE			12:30～13:15 和の健康体操㊺ MIHO	【リングピラティス】 一橋学園:定員12名 【ボールピラティス】 一橋学園:定員16名 久米川　:定員　8名		12:35～12:45 10分ST		久米川店は休館日		12:20～13:05 リンパストレッチ㊺ MITSUE	13:05～13:35 ヒップメイク YOSHIMI	12:35～13:05 ブートキャンプ㉚ KANA	13:10～13:40 チューブピラティス KAORI
										13:10～13:20 10分JIJYU	13:50～14:20 リングピラティス YOSHIMI		13:50～14:00 10分ST
										★このレッスンは2・3月限定となります。			
		19:00～19:30 チューブピラティス KANA	18:45～19:15 シェイプピラティス YOSHIMI		18:45～19:15 リングピラティス KAORI				18:30～19:15 Basicピラティス㊺ ASAMI				
		19:35～19:45 10分　ST	19:30～20:15 P1+10Jijyu YOSHIMI	19:00～19:30 リズムスロー ASAMI	19:30～20:15 P1+10Jijyu KAORI	19:15～19:45 Enjoyダンス㉚ HITOMI			19:30～20:00 チューブピラティス YOSHIMI				
		19:55～20:40 カーディオファイト㊺ KANA	20:25～20:55 リカバリーピラティス YOSHIMI	19:40～20:25 Basicピラティス㊺ ASAMI	20:30～21:15 リンパ&ストレッチ㊺ KAORI	20:00～20:30 ヒップメイク HITOMI			20:20～20:50 P1 YOSHIMI				
		21:00～22:00 パーソナル KANA	21:00～21:30 パーソナル YOSHIMI	20:30～20:40 10分　筋トレ		20:45～21:15 リズムスロー HITOMI			20:55～21:05 10分　マシントレ よし&あさみ				

おススメ！

【リズムピラティスとは】
音楽のテンポに合わせて、インナーマッスルと骨を滑らかに動かしていきます。直線的～曲線的に！
女性らしいしなやかに引き締まった身体になりたい方におススメ♥
リズム感がなくても楽しくできますよ。

【久米川】
月曜日　9:30～14:00
火～木曜日　9:30～22:00
土日祝　9:00～15:00
15:00～18:00はパーソナルのみ実施
※金曜日　休館日

【一橋学園】
月曜日　9:30～14:00
平　日　9:30～21:30
土日祝　9:00～15:00
※木曜日　休館日