

# 2025年1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・3週 cardioファイト 2・4週 リズムスロー KANA/MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jiyu RYOKO	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	9:40~10:10 グループHIP KAORI	9:45~10:15 ビューティJUJU YUKO	9:40~10:25 P1+10Jiyu SATOMI	9:45~10:30 リンパ&ストレッチ45 MASAMI			9:40~10:25 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI	9:10~9:55 P1+10Jiyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン(5日・19日) 9:10~9:55 リンパ&ストレッチ45 10:05~10:35 PENALTYBOX 11:10~11:55 リンパ&ストレッチ45	9:10~9:55 ピラティス45 SATOMI 10:10~10:55 P1+10Jiyu SATOMI 11:10~11:55 リンパ&ストレッチ45 SATOMI	
10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 KANA/MITSUE	10:35~11:05 BODYMAKEチューブ RYOKO	10:35~10:45 10分JIJYU 11:00~11:30 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jiyu KAORI	10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:35~11:05 BODYMAKEチューブ SATOMI	10:35~10:45 10分JUJU 11:00~11:45 YOGA45 MASAMI			10:40~11:35 P2+10Jiyu OSAYA	10:05~10:35 DANCEビギナー♥ ASAMI	10:05~10:35 グループHIP SATOMI	10:05~10:35 SATOMI	10:10~10:55 P1+10Jiyu SATOMI	
11:25~11:35 10分 リカバリー	11:20~12:05 P1+10Jiyu KAORI	11:45~12:15 リズムスロー MITSUE	11:30~12:00 リズムスロー ASAMI	11:30~12:00 グループHIP YUKO	11:20~12:05 P1+10Jiyu SATOMI	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO			11:45~12:15 リズムスロー MITSUE	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:45~11:15 カーディオファイト YUKO	10:50~11:20 リズムスロー YUKO	11:10~11:55 リンパ&ストレッチ45 SATOMI	
11:45~12:30 ピラティス45 YUKO	12:20~13:05 リンパ&ストレッチ45 KAORI	12:20~12:30 10分ST	12:10~12:40 ビューティJUJU KAORI	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:20~12:50 ピラティス30 SATOMI	12:35~12:45 10分ST			12:25~13:10 DANCEビギナー♥ OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jiyu SATOMI	12:10~13:15 リズムスロー YUKO	12:10~13:15 P3+10Jiyu KAORI	
12:30 ↓ 21:00  パーソナル YUKO			12:55~13:40 P1+10Jiyu ASAMI						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	12:35~13:05 PENALTYBOX YUKO	13:25~13:55 BODYMAKEチューブ KAORI	13:25~13:55 BODYMAKEチューブ KAORI	
										13:10~13:20 10分JUJU	13:15~14:00 ピラティス45 YUKO	14:10~14:40 P1 KAORI	14:10~14:40 P1 KAORI	
		18:45~19:30 P1+10Jiyu YOSHIMI		18:45~19:15 ビューティJUJU ASAMI		18:45~19:15 グループHIP KAORI						13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:45~14:55 10分ST	
		19:40~20:10 リカバリーストレッチ YOSHIMI	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA	19:30~20:25 P2+10Jiyu ASAMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:30~20:15 P1+10Jiyu KAORI	19:30~20:00 グループHIP YUKO			18:30~19:00 リズムスロー ASAMI	19:10~19:40 BODYMAKEチューブ ASAMI			
		20:20~20:50 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	19:35~19:45 10分 リカバリー	19:55~20:40 カーディオファイト45 KANA	20:40~21:10 リズムコア ASAMI	19:40~20:10 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		19:50~20:20 ピラティス30 ASAMI	20:35~21:20 P1+10Jiyu 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		20:50~21:20 PENALTYBOX YUKO								

休館日

休館日

**【久米川】**  
 月曜日 9:30~21:00  
 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