

2025年2月1日~15日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	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 リズムスロー 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JJYU YUKO	9:40~10:25 P1+10Jiyu YOSHIMI	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(9日・23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	9:10~9:55 P1+10Jiyu SATOMI
10:30~11:15 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	10:35~11:05 BODYMAKEチューブ RYOKO	10:35~10:45 10分J I JYU 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 YOSHIMI	10:35~10:45 10分JJYU 11:00~11:45 YOGA45 MASAMI		10:45~11:05 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 DANCEビギナー 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 リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:10~10:55 P1+10Jiyu SATOMI	10:05~10:35 SATOMI
11:25~11:35 10分 JJYU	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	11:25~12:10 P1+10Jiyu YOSHIMI	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ YUKO			11:35~12:05 ビューティJJYU MITSUE	10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:45~11:15 カーディオファイブ 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	11:10~11:55 P1+10Jiyu 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JJYU KAORI	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:20~12:50 リカバリストレッチ YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			12:20~13:15 P2+10Jiyu OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jiyu SATOMI	11:30~12:15 カーディオファイブ45 KANA	12:10~13:15 P3+10Jiyu KAORI	11:30~12:15 SATOMI
12:30 ~ 21:00 パーソナル YUKO	18:45~19:30 P1+10Jiyu YOSHIMI	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA	18:45~19:15 ビューティJJYU ASAMI		18:45~19:15 グループHIP KAORI				13:25~13:55 リズムスロー ASAMI	12:20~13:05 リンパ&ストレッチ45 MITSUE	12:35~13:05 PENALTYBOX YUKO	12:25~12:55 フットキャンプ30 KANA	13:25~13:55 BODYMAKEチューブ KAORI	13:25~13:55 SATOMI
	19:40~20:10 リカバリストレッチ YOSHIMI	19:35~19:45 10分 リカバリー	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	13:10~13:20 10分JJYU	13:15~14:00 ピラティス45 YUKO	14:10~14:40 P1 KAORI	14:10~14:40 SATOMI	14:45~14:55 10分ST
	20:20~20:50 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	19:55~20:40 カーディオファイブ45 KANA	20:40~21:10 リズムコア ASAMI	19:40~20:10 リズムコア ASAMI	20:30~21:15 リンパ&ストレッチ45 KAORI	20:10~20:40 リカバリストレッチ YUKO			19:10~19:40 BODYMAKEチューブ YOSHIMI			13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:45~14:55 10分ST	
	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				20:35~21:20 P1+10Jiyu YOSHIMI					

一橋学園店は休館日

久米川店は休館日

【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