

2025年2月16日~28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
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 グループHIP KAORI	9:45~10:15 ビューティJJYU YUKO	9:40~10:25 P1+10Jijyu 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+10Jijyu 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
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JIJYU 11:00~11:30 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jijyu 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+10Jijyu SATOMI
11:25~11:35 10分 JJYU	11:20~12:05 P1+10Jijyu KAORI	11:20~12:05 リズムスロー MITSUE	11:30~12:00 ビューティJJYU KAORI	11:30~12:00 グループHIP YUKO	11:25~12:10 P1+10Jijyu 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 カーディオファイト YUKO	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	12:10~12:55 リンパ&ストレッチ45 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+10Jijyu OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jijyu SATOMI	11:30~12:15 カーディオファイト45 KANA	12:10~13:15 P3+10Jijyu KAORI	12:10~13:15 P3+10Jijyu KAORI
12:30 ↓ 21:00 パーソナル YUKO							一橋学園店は 休館日	久米川店は 休館日				11:30~12:15 カーディオファイト45 KANA	13:25~13:55 BODYMAKEチューブ KAORI
	18:45~19:30 P1+10Jijyu YOSHIMI	19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA	18:45~19:15 ビューティJJYU YOSHIMI		18:45~19:15 グループHIP KAORI				13:25~13:55 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	12:25~12:55 フットキャンプ30 KANA	14:10~14:40 P1 KAORI
	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	19:30~20:15 P1+10Jijyu YOSHIMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:30~20:15 P1+10Jijyu KAORI	19:30~20:00 グループHIP YUKO			13:30~19:00 ピラティス30 ASAMI			13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:45~14:55 10分ST
	20:20~20:50 BODYMAKEチューブ YOSHIMI	19:55~20:40 カーディオファイト45 KANA	20:25~20:55 リカバリストレッチ YOSHIMI	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 リズムコア ASAMI				
	21:00~21:30 パーソナル YOSHIMI	21:00~22:00 パーソナル KANA	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			19:50~20:20 BODYMAKEチューブ YOSHIMI				
									20:35~21:20 P1+10Jijyu YOSHIMI				

【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

【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