

2025年3月レッスンスケジュール



※レッスンは変更になる場合がございます。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+10Jjyu 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+10Jjyu 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+10Jjyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン(9日・23日)	9:10~9:55 Enjoyダンス45	
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JJYU MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jjyu 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 MASAMI		10:45~11:05 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 Enjoyダンス45 OSAYA	10:05~10:35 Enjoyダンス30 ASAMI	10:05~10:35 グループHIP YOSHIMI	リンパ&ストレッチ45 YUKO	10:10~10:55 P1+10Jjyu HITOMI	
11:25~11:35 10分 JJYU	11:20~12:15 P2+10Jjyu MIKIKO	BODYMAKEチューブ 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+10Jjyu YOSHIMI	YOGA45 MASAMI			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	PENALTYBOX YUKO	11:10~11:40 グループHIP HITOMI	
11:45~12:30 ピラティス45 YUKO	12:25~13:10 YOGA45 MIKIKO	11:45~12:15 リズムスロー MITSUE	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 リカパリストレッチ YOSHIMI	BODYMAKEチューブ YUKO			12:20~13:15 P2+10Jjyu OSAYA	11:35~12:05 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jjyu YOSHIMI	10:50~11:20 リズムスロー YUKO	12:00~12:50 P3 KAORI	
12:30 ~ 16:30 パーソナル YUKO		12:20~12:30 10分ST				12:35~12:45 10分ST			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	11:30~12:15 カーディオファイト45 KANA	13:05~13:35 BODYMAKEチューブ KAORI	
	18:45~19:30 ピラティス45 YUKO	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			18:30~19:00 ピラティス30 ASAMI				12:25~12:55 プートキャンプ30 KANA	13:50~14:20 P1 KAORI	
	19:45~20:40 P2+10Jjyu YUKO	19:35~19:45 10分 リカパリー	19:30~20:15 P1+10Jjyu YOSHIMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:30~20:15 P1+10Jjyu KAORI	19:30~20:00 グループHIP YUKO			19:10~19:40 BODYMAKEチューブ YOSHIMI			13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:30~15:00 リカパリストレッチ KAORI	
20:45~21:30 パーソナル YUKO	20:25~20:55 カーディオファイト45 KANA	20:25~20:55 リカパリストレッチ 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 リカパリストレッチ YUKO			19:50~20:20 リズムコア ASAMI						
	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			20:35~21:20 P1+10Jjyu YOSHIMI						

一橋学園店は休館日

久米川店は休館日

【久米川】
 月曜日 9:30~17:00
 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