

2025年4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	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 YUKO			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 YUKO	9:10~9:55 Enjoyダンス45 HITOMI
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 J Y U 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 11:00~11:30 PENALTYBOX YUKO		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	10:10~10:55 P1+10Jiyu HITOMI	10:10~10:55 P1+10Jiyu HITOMI
11:25~11:35 10分 JJYU	11:20~12:15 P2+10Jiyu MIKIKO	11:45~12:15 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+10Jiyu YOSHIMI	11:45~12:15 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	11:10~11:40 グループHIP HITOMI	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	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	12:20~12:30 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 YOSHIMI	12:00~12:50 P3 KAORI	12:00~12:50 P3 KAORI
12:30 ~ 16:30 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	13:05~13:35 BODYMAKEチューブ KAORI
												12:25~12:55 フットキャンプ30 KANA	13:50~14:20 P1 KAORI
												13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	14:30~15:00 リカバリストレッチ 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				
	19:45~20:40 P2+10Jiyu YUKO	19:35~19:45 10分 リカバリー	19:30~20:15 P1+10Jiyu YOSHIMI	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:30~20:15 P1+10Jiyu KAORI	19:15~19:45 グループHIP YUKO			19:10~19:40 BODYMAKEチューブ YOSHIMI				
	20:45~21:30 パーソナル YUKO	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	19:55~20:25 PENALTYBOX 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		20:35~21:05 リカバリストレッチ YUKO			20:35~21:20 P1+10Jiyu 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 9:30~17:00
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