

2025年5月レッスンスケジュール

Freedom
women's fitness

※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 リンバストレッチ㊦ MITSUE	9:40~10:10 グループHIP KAORI	9:45~10:15 美ボディ筋トレ YUKO	9:40~10:25 P1+10Jiyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ㊦ KIYO	NEW		9:40~10:25 リンバストレッチ㊦ MITSUE	9:10~9:55 ピラティス㊦ ASAMI	9:10~9:55 P1+10Jiyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン(6日・20日) 9:10~9:55 リンバストレッチ㊦ YUKO	9:10~9:55 Enjoyダンス㊦ HITOMI
10:30~11:15 リンバストレッチ㊦ MITSUE	10:35~11:05 美Bodyチューブ RYOKO	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30 美Bodyチューブ MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jiyu KAORI	10:30~11:15 リンバストレッチ㊦ YUKO	10:35~11:05 美Bodyチューブ YOSHIMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:45 YOGA㊦ KIYO		NEW	11:00~11:20 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 Enjoyダンス㊦ OSAYA	10:05~10:35 Enjoyダンス㊦ ASAMI	10:05~10:35 美Bodyヒップ YOSHIMI	10:05~10:55 P1+10Jiyu HITOMI
11:25~11:35 10分 J I J Y U 11:45~12:30 ピラティス㊦ YUKO	11:20~12:15 P2+10Jiyu MIKIKO	11:45~12:15 リズムスロー㊦ MITSUE	11:35~12:05 美ボディ筋トレ KAORI	11:30~12:00 美Bodyヒップ YUKO	11:25~12:10 P1+10Jiyu YOSHIMI	12:00~12:30 美Bodyチューブ YUKO			11:35~12:05 美ボディ筋トレ MITSUE	10:50~11:20 美Bodyヒップ ASAMI	10:45~11:15 カーディオファイト㊦ YUKO	10:05~10:35 PENALTYBOX㊦ YUKO	10:10~10:55 P1+10Jiyu HITOMI
12:30 s 16:30 パーソナル YUKO		12:25~13:10 YOGA㊦ MIKIKO	12:10~12:20 10分 ストレッチ 12:20~12:30 10分ST	12:15~13:00 ピラティス㊦ ASAMI	12:20~12:50 リカバリストストレッチ㊦ YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			13:25~13:55 リズムスロー㊦ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ㊦ MITSUE	11:35~12:05 美Bodyチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jiyu YOSHIMI	10:50~11:20 リズムスロー㊦ YUKO
		18:45~19:30 ピラティス㊦ YUKO	19:00~19:30 美Bodyチューブ KANA	18:45~19:15 美ボディ筋トレ YOSHIMI		18:45~19:15 美Bodyヒップ KAORI			18:30~19:00 ピラティス㊦ ASAMI		13:10~13:20 10分J I J Y U	12:35~13:05 PENALTYBOX㊦ YUKO	12:00~12:50 P3 KAORI
		19:45~20:40 P2+10Jiyu YUKO	19:35~19:45 10分 ST	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 美Bodyチューブ YOSHIMI			13:05~13:35 フートキャンプ㊦ KANA	13:05~13:35 美Bodyチューブ KAORI	
		20:45~21:30 パーソナル YUKO	19:55~20:40 カーディオファイト㊦ KANA	20:25~20:55 リカバリストストレッチ㊦ YOSHIMI	19:40~20:10 オンビートエアロ㊦ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊦ KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX㊦ YUKO	19:50~20:20 オンビートエアロ㊦ ASAMI			14:30~15:00 リカバリストストレッチ㊦ KAORI		
		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㊦ ASAMI		20:35~21:05 リカバリストストレッチ YUKO		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 9:30~17:00
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

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

