

一橋学園店

HITOTSUBASHIGAKUEN

LESSON SCHEDULE

＼簡単! やみつきレッスン!／

月	火	水	金	土	日
9:40～10:25 サイクリング③④	9:40～10:10 美ボディアップトレーニング③④	9:40～10:25 サイクリング③④	9:40～10:25 リンバストレッチ④⑤	9:10～9:55 サイクリング③④	9:10～9:55 Enjoyダンス④⑤
10:35～11:05 美ボディチューブ③④	10:25～11:20 サイクリング④⑤	10:35～11:05 美ボディチューブ③④	10:45～10:40～ 初めて Enjoy サイクリング ダンス④⑤	10:05～10:35 美ボディアップトレーニング③④	10:10～10:55 サイクリング③④
11:20～12:15 サイクリング④⑤	11:30～12:00 美ボディ筋トレ③④	11:25～12:10 サイクリング③④	11:35～12:05 美ボディ筋トレ③④	10:45～11:15 カーディオファイト③④	11:10～11:40 美ボディアップトレーニング③④
12:25～13:10 ヨガ④⑤	12:10～12:20 10分ST	12:20～12:50 ストレッチ③④	12:20～13:15 サイクリング④⑤	11:30～12:25 サイクリング④⑤	12:00～12:50 サイクリング⑤⑥
			13:25～13:55 リズムスロー③④	12:35～13:05 ペナルティーボックス③④	13:05～13:35 美ボディチューブ③④
				13:15～14:00 ピラティス④⑤	13:50～14:20 サイクリング③④
					14:30～15:00 ストレッチ③④
18:45～19:30 ピラティス④⑤	18:45～19:15 美ボディ筋トレ③④	18:45～19:15 美ボディアップトレーニング③④	18:30～19:00 ピラティス③④	≡LINE登録しないと損!≡ 姿勢改善ストレッチ 20分体験 プレゼント!  ※レッスン体験の際事前登録した画面をご提示ください。	
19:45～20:40 サイクリング③④	19:30～20:15 サイクリング③④	19:30～20:15 サイクリング③④	19:10～19:40 美ボディチューブ③④		
	20:25～20:55 ストレッチ③④	20:30～21:15 リンバストレッチ④⑤	19:50～20:20 オンビートエアロビクス③④		
			20:35～21:20 サイクリング③④		