

久米川店

KUMEGAWA

LESSON SCHEDULE

＼簡単! やみつきレッスン!／

月	火	水	木	土	日
9:45～10:15 リズムスロー③④	9:45～10:30 リンパストレッチ④⑤	9:45～10:15 美ボディ筋トレ③④	9:45～10:30 リンパストレッチ④⑤	9:10～9:55 ピラティス④⑤	9:10～9:55 リンパストレッチ④⑤
10:30～11:15 リンパストレッチ④⑤	10:35～10:45 10分JIJYU	10:30～11:15 リンパストレッチ④⑤	10:35～10:45 10分JIJYU	10:05～10:35 Enjoyダンス③④	10:05～10:35 PENALTYBOX③④
11:25～11:35 10分JIJYU	11:00～11:30 美ボディチューブ③④	11:30～12:00 美ボディアップトレーニング③④	11:55～12:40 YOGA④⑤	10:50～11:20 美ボディアップトレーニング③④	10:50～11:20 リズムスロー③④
11:45～12:30 ピラティス④⑤	11:45～12:15 リズムスロー③④	12:15～13:00 ピラティス④⑤	11:50～12:20 BODYMAKEチューブ③④	11:35～12:05 美ボディチューブ③④	11:30～12:15 カーディオファイト④⑤
	12:20～12:30 10分ST		12:30～12:40 10分ST	12:20～13:05 リンパストレッチ④⑤	12:25～12:55 ブートキャンプ③④
				13:10～13:20 10分JIJYU	13:05～13:35 ピラティス③④
	19:00～19:30 美ボディチューブ③④	19:00～19:30 リズムスロー③④	19:15～19:45 美ボディアップトレーニング③④		
	19:35～19:45 10分リカバリー	19:40～20:10 オンビートエアロビクス③④	19:55～20:25 PENALTYBOX③④		
	19:55～20:40 カーディオファイト④⑤	20:20～21:05 ピラティス④⑤	20:35～21:05 ストレッチ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。

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		
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		

≡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。