

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 ^{③〇}	9:45~10:30 リンパストレッチ ^④	9:45~10:15 美ボディ筋トレ ^{③〇}	9:45~10:30 リンパストレッチ ^④	9:10~9:55 ピラティス ^④	9:10~9:55 リンパストレッチ ^④
10:30~11:15 リンパストレッチ ^④	10:35~10:45 10分JIJYU	10:30~11:15 リンパストレッチ ^④	10:35~10:45 10分JIJYU	10:05~10:35 Enjoyダンス ^{③〇}	10:05~10:35 PENALTYBOX ^{③〇}
11:25~11:35 10分JIJYU	11:00~11:30 美ボディチューブ ^{③〇}	11:30~12:00 美ボディアップトレーニング ^{③〇}	11:00~11:45 YOGA ^④	10:50~11:20 美ボディアップトレーニング ^{③〇}	10:50~11:20 リズムスロー ^{③〇}
11:45~12:30 ピラティス ^④	11:45~12:15 リズムスロー ^{③〇}	12:15~13:00 ピラティス ^④	12:00~12:30 BODYMAKEチューブ ^{③〇}	11:35~12:05 美ボディチューブ ^{③〇}	11:30~12:15 カーディオファイト ^④
12:20~12:30 10分ST		12:35~12:45 10分ST		12:20~13:05 リンパストレッチ ^④	12:25~12:55 ブートキャンプ ^{③〇}
					
19:00~19:30 美ボディチューブ ^{③〇}		19:00~19:30 リズムスロー ^{③〇}	19:15~19:45 美ボディアップトレーニング ^{③〇}	13:10~13:20 10分JIJYU	
19:35~19:45 10分リカバリー		19:40~20:10 オンビートエアロピクス ^{③〇}	19:55~20:25 PENALTYBOX ^{③〇}	13:05~13:35 ピラティス ^{③〇}	
19:55~20:40 カーディオファイト ^④		20:20~21:05 ピラティス ^④	20:35~21:05 ストレッチ ^{③〇}		

≡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		
NEW 12:30~13:15 和の健康体操④⑤		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
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。

2025年5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③④ MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jiyu RYOKO	9:45~10:30 リンバストレッチ④ 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④ KIYO <small>new</small>			9:40~10:25 リンバストレッチ④ MITSUE	9:10~9:55 ピラティス④ ASAMI <small>予</small>	9:10~9:55 P1+10Jiyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン(10日・24日)	9:10~9:55 Enjoyダンス④ HITOMI
10:30~11:15 リンバストレッチ④ MITSUE	10:35~11:05 美Bodyチューブ RYOKO	10:35~10:45 10分JJYU 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④ YUKO	10:35~11:05 美Bodyチューブ YOSHIMI	10:35~10:45 10分JJYU 11:00~11:45 YOGA④ KIYO <small>new</small>		11:00~11:20 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 Enjoyダンス④ OSAYA	10:05~10:35 Enjoyダンス③④ ASAMI	10:05~10:35 美Bodyヒップ YOSHIMI	9:10~9:55 リンバストレッチ④ YUKO	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 美Bodyチューブ 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③④ YUKO	10:05~10:35 PENALTYBOX④ YUKO	11:10~11:40 美Bodyヒップ HITOMI
11:45~12:30 ピラティス④ YUKO	12:25~13:10 YOGA④ MIKIKO	12:20~12:30 10分ST	12:10~12:20 10分 ストレッチ	12:15~13:00 ピラティス④ ASAMI <small>予</small>	12:20~12:50 リカバリストレッチ③④ YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			12:20~13:15 P2+10Jiyu OSAYA	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③④ YUKO	12:00~12:50 P3 KAORI
12:30 ~ 16:30 パーソナル YUKO			12:30~13:15 和の健康体操④ MIHO <small>new</small>						13:25~13:55 リズムスロー④ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ④ MITSUE	12:35~13:05 PENALTYBOX③④ YUKO	11:30~12:15 カーディオファイト④ KANA <small>予</small>	13:05~13:35 美Bodyチューブ KAORI
										13:10~13:20 10分JJYU	13:15~14:00 ピラティス④ YUKO	12:25~12:55 フートキャンプ③④ KANA	13:50~14:20 P1 KAORI
	18:45~19:30 ピラティス④ 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	18:45~19:15 美Bodyヒップ KAORI				18:30~19:00 ピラティス③④ ASAMI			13:05~13:35 ピラティス③④ YUKO	14:30~15:00 リカバリストレッチ③④ 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③④ 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				
	20:45~21:30 パーソナル YUKO	19:55~20:40 カーディオファイト④ KANA	20:25~20:55 リカバリストレッチ④ YOSHIMI	19:40~20:10 オンピートエアロ③④ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ④ KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX③④ YUKO			19:50~20:20 オンピートエアロ③④ 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④ ASAMI		20:35~21:05 リカバリストレッチ 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
 ※木曜日 休館日

