

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

2025年6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<br>リズムスロー <sup>㊥</sup><br>MITSUE    | 9:40~10:25<br>P1+10Jijyu<br>RYOKO          | 9:45~10:30<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>MITSUE                     | 9:40~10:10<br>グループHIP<br>KAORI                                         | 9:45~10:15<br>美ボディ筋トレ<br>YUKO                 | 9:40~10:25<br>P1+10Jijyu<br>YOSHIMI               | 9:45~10:30<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>KIYO                             |      |                                    | 9:40~10:25<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>MITSUE | 9:10~9:55<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>ASAMI      | 9:10~9:55<br>P1+10Jijyu<br>YUKO               | 8:15~8:45<br>朝ラン(8日・22日)<br>9:10~9:55<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>YUKO | 9:10~9:55<br>Enjoyダンス <sup>㊥</sup><br>HITOMI |
| 10:30~11:15<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>MITSUE | 10:35~11:05<br>美Bodyチューブ<br>RYOKO          | 10:35~10:45<br>10分J I J Y U<br>11:00~11:30<br>美Bodyチューブ<br>MITSUE | 10:25~11:20<br>P2+10Jijyu<br>KAORI                                     | 10:30~11:15<br>リンバストレッチ <sup>㊥</sup><br>YUKO  | 10:35~11:05<br>美Bodyチューブ<br>YOSHIMI               | 10:35~10:45<br>10分J I J Y U<br>11:00~11:45<br>YOGA <sup>㊥</sup><br>KIYO |      | 11:00~11:20<br>初めてサイクリング<br>MITSUE | 10:40~11:25<br>Enjoyダンス <sup>㊥</sup><br>OSAYA | 10:05~10:35<br>Enjoyダンス <sup>㊥</sup><br>ASAMI | 10:05~10:35<br>美Bodyヒップ<br>YOSHIMI            | 10:15~11:00<br>P1+10Jijyu<br>HITOMI                                    | 10:15~11:00<br>P1+10Jijyu<br>HITOMI          |
| 11:25~11:35<br>10分 J I J Y U                   | 11:20~12:15<br>P2+10Jijyu<br>MIKIKO        | 11:45~12:15<br>リズムスロー <sup>㊥</sup><br>MITSUE                      | 11:35~12:05<br>美ボディ筋トレ<br>KAORI                                        | 11:30~12:00<br>美Bodyヒップ<br>YUKO               | 11:25~12:10<br>P1+10Jijyu<br>YOSHIMI              | 12:00~12:30<br>美Bodyチューブ<br>YUKO                                        |      |                                    | 11:35~12:05<br>美ボディ筋トレ<br>MITSUE              | 10:50~11:20<br>美Bodyヒップ<br>ASAMI              | 10:45~11:15<br>カーディオファイト <sup>㊥</sup><br>YUKO | 11:10~11:40<br>PENALTYBOX <sup>㊥</sup><br>YUKO                         | 11:10~11:40<br>美Bodyヒップ<br>HITOMI            |
| 11:45~12:30<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>YUKO      | 12:25~13:10<br>YOGA <sup>㊥</sup><br>MIKIKO | 12:20~12:30<br>10分ST                                              | 12:10~12:20<br>10分 ストレッチ<br>12:30~13:15<br>和の健康体操 <sup>㊥</sup><br>MIHO | 12:15~13:00<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>ASAMI    | 12:20~12:50<br>リカバリーストレッチ <sup>㊥</sup><br>YOSHIMI | 12:35~12:45<br>10分ST                                                    |      |                                    | 12:20~13:15<br>P2+10Jijyu<br>OSAYA            | 11:35~12:05<br>美Bodyチューブ<br>MITSUE            | 11:30~12:25<br>P2+10Jijyu<br>YOSHIMI          | 12:00~12:55<br>リズムスロー <sup>㊥</sup><br>YUKO                             | 12:00~12:55<br>P2+10Jijyu<br>KAORI           |
| 12:30<br>~<br>16:30<br><br>パーソナル<br>YUKO       |                                            |                                                                   |                                                                        |                                               |                                                   |                                                                         |      |                                    |                                               |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                |                                            |                                                                   |                                                                        |                                               |                                                   |                                                                         |      |                                    |                                               |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                |                                            |                                                                   |                                                                        |                                               |                                                   |                                                                         |      |                                    |                                               |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                | 18:45~19:30<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>YUKO  | 19:00~19:30<br>美Bodyチューブ<br>KANA                                  | 18:45~19:15<br>美ボディ筋トレ<br>YOSHIMI                                      |                                               | 18:45~19:15<br>美Bodyヒップ<br>KAORI                  |                                                                         |      |                                    | 18:30~19:00<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>ASAMI    |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                | 19:45~20:40<br>P2+10Jijyu<br>YUKO          | 19:35~19:45<br>10分 ST                                             | 19:30~20:15<br>P1+10Jijyu<br>YOSHIMI                                   | 19:00~19:30<br>リズムスロー <sup>㊥</sup><br>YUKO    | 19:30~20:15<br>P1+10Jijyu<br>KAORI                | 19:15~19:45<br>美Bodyヒップ<br>YUKO                                         |      |                                    | 19:10~19:40<br>美Bodyチューブ<br>YOSHIMI           |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                | 20:45~21:30<br>パーソナル<br>YUKO               | 19:55~20:40<br>カーディオファイト <sup>㊥</sup><br>KANA                     | 20:25~20:55<br>リカバリーストレッチ <sup>㊥</sup><br>YOSHIMI                      | 19:40~20:10<br>オンビートエアロ <sup>㊥</sup><br>ASAMI | 20:30~21:15<br>リンバ&ストレッチ <sup>㊥</sup><br>KAORI    | 19:55~20:25<br>PENALTYBOX <sup>㊥</sup><br>YUKO                          |      |                                    | 19:50~20:20<br>オンビートエアロ <sup>㊥</sup><br>ASAMI |                                               |                                               |                                                                        |                                              |
|                                                |                                            | 21:00~22:00<br>パーソナル<br>KANA                                      | 21:00~21:30<br>パーソナル<br>YOSHIMI                                        | 20:20~21:05<br>ピラティス <sup>㊥</sup><br>ASAMI    |                                                   | 20:35~21:05<br>リカバリーストレッチ<br>YUKO                                       |      |                                    | 20:35~21:20<br>P1+10Jijyu<br>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