

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+10Jijyu 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+10Jijyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ④ KIYO	一橋学園店は休館日	久米川店は休館日		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	9:10~9:55 P1+10Jijyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン(11日・25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J I J Y U 11:00~11:30 美Bodyチューブ MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jijyu 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J I J Y U 11:00~11:45 YOGA④ KIYO			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+10Jijyu HITOMI								
11:25~11:35 10分 J I J Y U	11:20~12:15 P2+10Jijyu MIKIKO	11:45~12:15 リズムスロー③④ 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+10Jijyu 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	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	12:20~12:50 リカバリーストレッチ③④ YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			12:20~13:15 P2+10Jijyu OSAYA	11:35~12:05 美Bodyチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jijyu YOSHIMI	11:30~12:15 カーディオファイト④ KANA	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								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	12:25~12:55 ブートキャンプ③④ KANA	13:05~13:35 美Bodyチューブ KAORI							
																			13:10~13:20 10分J I J Y U	13:15~14:00 ピラティス④ YUKO	13:05~13:35 ピラティス③④ YUKO	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	19:15~19:45 美Bodyヒップ YUKO			18:30~19:00 ピラティス③④ ASAMI	19:10~19:40 美Bodyチューブ YOSHIMI	【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										
	19:45~20:40 P2+10Jijyu YUKO	19:35~19:45 10分 ST	19:30~20:15 P1+10Jijyu YOSHIMI		19:00~19:30 リズムスロー③④ YUKO	19:30~20:15 P1+10Jijyu KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX③④ YUKO	19:50~20:20 オンビートエアロ③④ ASAMI	20:35~21:20 P1+10Jijyu 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 リカバリーストレッチ④ YOSHIMI		19:40~20:10 オンビートエアロ③④ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ④ KAORI	20:35~21:05 リカバリーストレッチ YUKO															

【久米川】

月曜日

火~木曜日

土日祝

9:30~17:00

9:30~22:00

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

土日祝

9:30~21:30

9:00~15:00

※木曜日 休館日