

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	11:00～11:45 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	12:00～12:30 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		12:35～12:45 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。

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㉔ MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jijyu RYOKO	9:45~10:30 リンバストレッチ㊿ 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㊿ 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㊿ MITSUE	9:10~9:55 ピラティス㊿ ASAMI 予	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㊿ HITOMI	
10:30~11:15 リンバストレッチ㊿ 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㊿ 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 YOGA㊿ KIYO			11:00~11:20 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 Enjoyダンス㊿ OSAYA	10:05~10:35 Enjoyダンス㉔ ASAMI	10:05~10:35 美Bodyヒップ YOSHIMI	9:10~9:55 リンバストレッチ㊿ 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㉔ 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㉔ YUKO	PENALTYBOX㊿ YUKO	11:10~11:40 美Bodyヒップ HITOMI		
11:45~12:30 ピラティス㊿ YUKO	12:25~13:10 YOGA㊿ 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㊿ ASAMI 予	12:20~12:50 リカバリーストレッチ㉔ 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㊿ KANA 予	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㊿ MIHO						13:25~13:55 リズムスロー㊿ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ㊿ MITSUE	12:35~13:05 PENALTYBOX㉔ YUKO	12:25~12:55 ブートキャンプ㉔ KANA	13:05~13:35 ピラティス㉔ YUKO	13:05~13:35 ピラティス㉔ YUKO	13:05~13:35 ピラティス㉔ YUKO
										18:30~19:00 ピラティス㉔ ASAMI	13:10~13:20 10分J I J Y U	13:15~14:00 ピラティス㊿ YUKO	13:50~14:20 P1 KAORI	14:30~15:00 リカバリーストレッチ㉔ KAORI	
										19:10~19:40 美Bodyチューブ YOSHIMI	19:50~20:20 オンビートエアロ㉔ ASAMI	20:35~21:20 P1+10Jijyu YOSHIMI			
	18:45~19:30 ピラティス㊿ 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			一橋学園店は休館日	久米川店は休館日	18:30~19:00 ピラティス㉔ ASAMI	19:10~19:40 美Bodyチューブ YOSHIMI	19:50~20:20 オンビートエアロ㉔ ASAMI	20:35~21:20 P1+10Jijyu YOSHIMI	
	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㉔ YUKO	19:30~20:15 P1+10Jijyu KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI					19:55~20:25 PENALTYBOX㉔ YUKO	20:35~21:05 リカバリーストレッチ YUKO			
	20:45~21:30 パーソナル YUKO	19:55~20:40 カーディオファイト㊿ KANA	20:25~20:55 リカバリーストレッチ㊿ YOSHIMI	19:40~20:10 オンビートエアロ㉔ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI					20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊿ KAORI
	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㊿ ASAMI		20:35~21:05 リカバリーストレッチ YUKO				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

