

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。

2025年7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㊦ MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jiyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ㊦ MITSUE	9:40~10:10 美Bodyヒップ 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㊦ KIYO			9:40~10:25 リンバストレッチ㊦ MITSUE	9:10~9:55 ピラティス㊦ ASAMI	9:10~9:55 P1+10Jiyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン13・27 9:10~9:55 リンバストレッチ㊦ YUKO	9:10~9:55 Enjoyダンス㊦ HITOMI
10:30~11:15 リンバストレッチ㊦ MITSUE	10:35~11:05 美Bodyチューブ YOSHIMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30 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㊦ 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 YOGA㊦ KIYO		new 10:40~11:25 YOGA㊦ K I Y O	10:05~10:35 Enjoyダンス㊦ ASAMI	10:05~10:35 美Bodyヒップ YOSHIMI	10:05~10:35 PENALTYBOX㊦ YUKO	10:15~11:00 P1+10Jiyu HITOMI	10:15~11:00 P1+10Jiyu HITOMI
11:25~11:35 10分 J I J Y U	11:20~12:15 P2+10Jiyu MIKIKO	11:35~12:05 美ボディ筋トレ KAORI	11:30~12:00 美Bodyヒップ YUKO	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		復活！ 11:45~12:05 初めてサイクリング MITSUE	11:35~12:05 美ボディ筋トレ K I Y O	10:50~11:20 美Bodyヒップ ASAMI	10:45~11:15 カーディオファイト㊦ YUKO	11:10~11:40 美Bodyヒップ HITOMI	11:10~11:40 美Bodyヒップ HITOMI
11:45~12:30 ピラティス㊦ YUKO	12:25~13:10 YOGA㊦ MIKIKO	11:45~12:15 リズムスロー㊦ MITSUE	12:10~12:20 10分 ストレッチ 12:20~12:30 10分ST	12:15~13:00 ピラティス㊦ ASAMI	12:20~12:50 リカバリストストレッチ㊦ YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			12:20~13:15 P2+10Jiyu ASAMI	11:35~12:05 美Bodyチューブ MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jiyu YOSHIMI	12:00~12:55 リズムスロー㊦ YUKO	12:00~12:55 P2+10Jiyu YUKO
12:30 ~ 16:30 パーソナル YUKO			12:30~13:15 和の健康体操㊦ MIHO						13:25~13:55 リズムスロー㊦ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ㊦ MITSUE	12:35~13:05 PENALTYBOX㊦ YUKO	12:25~12:55 ブートキャンプ㊦ KANA	13:10~13:40 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㊦ YUKO	13:05~13:35 ピラティス㊦ YUKO	13:30~14:00 10分ST
	18:45~19:30 ピラティス㊦ 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				18:30~19:00 ピラティス㊦ ASAMI				
	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㊦ YUKO	19:30~20:15 P1+10Jiyu KAORI	19:15~19:45 美Bodyヒップ 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㊦ KANA	20:25~20:55 リカバリストストレッチ㊦ YOSHIMI	19:40~20:10 オンビートエアロ㊦ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ㊦ KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX㊦ YUKO			19:50~20:20 オンビートエアロ㊦ 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㊦ ASAMI		20:35~21:05 リカバリストストレッチ 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