

2025年8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+10Jiyu YOSHIMI	9:45～10:30 リンバストレッチ㉔ 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㉔ 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㉔ MITSUE	9:10～9:55 ピラティス㉔ ASAMI	9:10～9:55 P1+10Jiyu YUKO	9:10～9:55 Enjoyダンス㉔ HITOMI											
10:30～11:15 リンバストレッチ㉔ 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㉔ 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 YOGA㉔ KIYO			10:40～11:25 YOGA㉔ K I Y O	10:05～10:35 Enjoyダンス㉔ ASAMI	10:05～10:35 美Bodyヒップ YOSHIMI		10:05～10:35 PENALTYBOX㉔ YUKO	10:15～11:00 P1+10Jiyu HITOMI									
11:25～11:35 10分 J I J Y U 11:45～12:30 ピラティス㉔ YUKO	11:20～12:15 P2+10Jiyu 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+10Jiyu YOSHIMI	12:00～12:30 美Bodyチューブ YUKO			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㉔ YUKO	10:50～11:20 リズムスロー㉔ YUKO	11:10～11:40 美Bodyヒップ HITOMI										
12:30 ↓ 16:30 パーソナル YUKO	12:25～13:10 YOGA㉔ MIKIKO	12:20～12:30 10分ST	12:10～12:20 10分 ストレッチ MIHO	12:15～13:00 ピラティス㉔ ASAMI	12:20～12:50 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	12:35～12:45 10分ST			12:20～13:15 P2+10Jiyu ASAMI	13:25～13:55 リズムスロー㉔ ASAMI	11:35～12:05 美Bodyチューブ MITSUE	11:30～12:25 P2+10Jiyu YOSHIMI	11:30～12:15 カーディオファイト㉔ KANA	12:00～12:55 P2+10Jiyu KAORI									
	18:45～19:30 ピラティス㉔ YUKO	19:00～19:30 美Bodyチューブ KANA	19:35～19:45 10分 ST	20:25～20:40 カーディオファイト㉔ KANA	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI			20:30～21:15 リンバ&ストレッチ㉔ KAORI	20:35～21:05 リカバリストストレッチ YUKO	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+10Jiyu YOSHIMI	20:00～21:00 パーソナル YUKO								
																19:45～20:40 P2+10Jiyu YUKO	19:30～20:15 P1+10Jiyu YOSHIMI	19:00～19:30 リズムスロー㉔ YUKO	19:45～20:15 夜ラン6・20 YUKO	19:15～19:45 美Bodyヒップ YUKO	19:55～20:25 PENALTYBOX㉔ YUKO	19:30～20:15 P1+10Jiyu KAORI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI
20:45～21:30 パーソナル YUKO																							
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI			20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI														
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																
	20:45～21:30 パーソナル YUKO	20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル YOSHIMI																			
20:45～21:30 パーソナル YUKO					20:25～20:55 リカバリストストレッチ㉔ YOSHIMI	20:20～21:05 ピラティス㉔ ASAMI	20:20～21:30 パーソナル 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

※木曜日 休館日