

2025年9月レッスンスケジュール

Freedom
women's fitness

※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⑩ MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jiyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ⑤ MITSUE	9:40~10:10 ヒップメイク KAORI	9:45~10:15 シェイプピラティス YUKO		9:40~10:25 P1+10Jiyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ⑤ KIYO			9:40~10:25 リンバストレッチ⑤ MITSUE	9:10~9:55 Basicピラティス⑤ ASAMI	9:10~9:55 P1+10Jiyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン14・28 9:10~9:55 リンバストレッチ⑤ YUKO	9:10~9:55 Enjoyダンス⑤ HITOMI
10:30~11:15 リンバストレッチ⑤ MITSUE	10:35~11:05 チューブピラティス YOSHIMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30	10:25~11:20 P2+10Jiyu KAORI	10:30~11:15 リンバストレッチ⑤ YUKO		10:35~11:05 Ballピラティス YOSHIMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:45			10:40~11:25 YOGA⑤ KIYO	10:05~10:35 Enjoyダンス⑩ ASAMI	10:05~10:35 ヒップメイク YOSHIMI	10:05~10:35 PENALTYBOX⑩ YUKO	10:15~11:00 P1+10Jiyu HITOMI
11:25~11:35 10分 J I J Y U 11:45~12:30 Basicピラティス⑤ YUKO	11:20~12:15 P2+10Jiyu MIKIKO	11:20~12:15 チューブピラティス MITSUE	11:35~12:05 シェイプピラティス KAORI	11:30~12:00 ヒップメイク YUKO		11:25~12:10 P1+10Jiyu YOSHIMI	YOGA⑤ KIYO		11:40~12:00 初めてサイクリング MITSUE	11:35~12:05 初めてピラティス KIYO	10:50~11:20 ヒップメイク ASAMI	10:45~11:15 リングピラティス YUKO	11:10~11:40 ヒップメイク HITOMI	
12:30 ↓ 16:30 パーソナル YUKO	12:25~13:10 YOGA⑤ MIKIKO	11:45~12:15 Ballピラティス MITSUE	12:10~12:20 10分 ストレッチ MIHO	12:15~13:00 Basicピラティス⑤ ASAMI		12:20~12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	12:00~12:30 Ballピラティス YUKO			12:20~13:15 P2+10Jiyu ASAMI	11:35~12:05 チューブピラティス MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jiyu YOSHIMI	12:00~12:55 リズムスロー⑩ YUKO	12:00~12:55 P2+10Jiyu KAORI
		12:20~12:30 10分ST					12:35~12:45 10分ST			13:25~13:55 リズムスロー⑩ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ⑤ MITSUE	12:35~13:05 カーディオファイト YUKO	11:30~12:15 カーディオファイト⑤ KANA	13:10~13:40 チューブピラティス KAORI
	18:45~19:30 Basicピラティス⑤ YUKO		18:45~19:15 シェイプピラティス YOSHIMI			18:45~19:15 リングピラティス KAORI				18:30~19:00 Ballピラティス ASAMI				
	19:45~20:40 P2+10Jiyu YUKO	19:00~19:30 チューブピラティス KANA	19:30~20:15 P1+10Jiyu YOSHIMI	19:00~19:30 リズムスロー⑩ YUKO		19:30~20:15 P1+10Jiyu KAORI	19:15~19:45 ヒップメイク YUKO			19:10~19:40 ヒップメイク YOSHIMI				
	20:45~21:30 パーソナル YUKO	19:55~20:40 カーディオファイト⑤ KANA	20:25~20:55 リカバリーピラティス YOSHIMI	19:40~20:10 オンビートエアロ⑩ ASAMI	19:45~20:15 夜ラン3・17 YUKO	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ⑤ KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX⑩ YUKO			19:50~20:20 オンビートエアロ⑩ ASAMI				
		21:00~22:00 パーソナル KANA	21:00~21:30 パーソナル YOSHIMI	20:20~20:50 Ballピラティス ASAMI			20:35~21:05 リカバリーピラティス YUKO			20:35~21:20 P1+10Jiyu YOSHIMI				

久米川店は休館日

一橋学園店は休館日

久米川店
は
休館日

一橋学園店
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 8:00~15:00

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

