

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㊟ 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 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㊟ KIYO			9:40~10:25 リンバストレッチ㊟ MITSUE	9:10~9:55 Basicピラティス㊟ 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㊟ 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 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 チューブピラティス 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 Ballピラティス YOSHIMI	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:45 YOGA㊟ KIYO		11:40~12:00 初めてサイクリング MITSUE	10:40~11:25 YOGA㊟ KIYO	10:05~10:35 Enjoyダンス㊟ ASAMI	10:05~10:35 ヒップメイク YOSHIMI	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 11:45~12:30 Basicピラティス㊟ YUKO	11:20~12:15 P2+10Jiyu MIKIKO	11:45~12:15 Ball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	12:00~12:30 Ballピラティス YUKO			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	PENALTYBOX㊟ 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 YOGA㊟ MIKIKO	12:20~12:30 10分ST	12:10~12:20 10分 ストレッチ 12:30~13:15 和の健康体操㊟ MIHO	12:15~13:00 Basicピラティス㊟ ASAMI		12:20~12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST		久米川店は休館日	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	10:50~11:20 リズムスロー㊟ YUKO	12:00~12:55 P2+10Jiyu KAORI	
								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 カーディオファイト YUKO	11:30~12:15 カーディオファイト㊟ KANA	13:10~13:40 チューブピラティス KAORI		
											13:10~13:20 10分J I J Y U	13:15~14:00 Basicピラティス㊟ YUKO	12:25~12:55 ブートキャンプ㊟ KANA	13:50~14:00 10分ST	
													13:05~13:35 Ballピラティス YUKO		
	18:45~19:30 Basicピラティス㊟ YUKO	19:00~19:30 チューブピラティス KANA	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			一橋学園店は休館日	18:30~19:00 Ball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 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㊟ 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㊟ ASAMI	19:45~20:15 夜ラン3・17 YUKO	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	20:20~20:55 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】 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															

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

