

2025年10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③ MITSUE	9:40~10:25 P1+10Jijyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ④ MITSUE	9:40~10:10 ヒップメイク KAORI	9:45~10:15 カーディオファイト YUKO	9:40~10:25 P1+10Jijyu YOSHIMI	9:45~10:30 リンバストレッチ④ KIYO			9:40~10:25 リンバストレッチ④ MITSUE	9:10~9:55 Basicピラティス④ ASAMI	9:10~9:55 P1+10Jijyu YUKO	8:15~8:45 朝ラン1・2・26 9:10~9:55 リンバストレッチ④ YUKO	9:10~9:55 Enjoyダンス④ HITOMI
10:30~11:15 リンバストレッチ④ MITSUE	10:35~11:05 チューブピラティス YOSHIMI	10:35~10:45 10分JIJYU 11:00~11:30 チューブピラティス MITSUE	10:25~11:20 P2+10Jijyu KAORI	10:30~11:15 リンバストレッチ④ YUKO	10:35~11:05 Ballピラティス YOSHIMI	10:35~10:45 10分JJYU 11:00~11:45 YOGA④ KIYO		10:40~11:25 YOGA④ KIYO	10:05~10:35 Enjoyダンス③ ASAMI	10:05~10:35 カーディオファイト YUKO		10:15~11:00 P1+10Jijyu HITOMI	
11:25~11:35 10分JJYU 11:45~12:30 Basicピラティス④ YUKO	11:20~12:15 P2+10Jijyu MIKIKO	11:45~12:15 Ballピラティス MITSUE	11:35~12:05 シェイブピラティス KAORI	11:30~12:00 ヒップメイク YUKO	11:25~12:10 P1+10Jijyu YOSHIMI	12:00~12:30 Ballピラティス YUKO		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	PENALTYBOX③ YUKO	11:10~11:40 ヒップメイク HITOMI
12:30 、 16:30 パーソナル YUKO		12:20~12:30 10分ST	12:10~12:20 10分ストレッチ MIHO	12:15~13:00 Basicピラティス④ ASAMI	12:20~12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	12:35~12:45 10分ST			12:20~13:15 P2+10Jijyu ASAMI	11:35~12:05 チューブピラティス MITSUE	11:30~12:25 P2+10Jijyu YOSHIMI	11:30~12:15 カーディオファイト④ KANA	12:00~12:55 P2+10Jijyu KAORI
									13:25~13:55 リズムスロー③ ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ④ MITSUE	12:35~13:05 ヒップメイク YOSHIMI	12:25~12:55 フートキャン③ 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④ YUKO	19:00~19:30 チューブピラティス KANA	18:45~19:15 シェイブピラティス 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				13:05~13:35 Ballピラティス YUKO	
	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③ YUKO	19:30~20:15 P1+10Jijyu 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④ 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③ ASAMI	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ④ KAORI	19:55~20:25 PENALTYBOX③ YUKO		19:50~20:20 オンビートエアロ③ 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+10Jijyu 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

