

2025年12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+10Jijyu RYOKO	9:45~10:30 リンバストレッチ [㊥] MITSUE	9:40~10:10 リングピラティス KAORI	9:45~10:15 ヒップメイク HITOMI	9:40~10:25 P1+10Jijyu 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	9:10~9:40 リズムスロー HITOMI	9:10~9:40 リズムスロー HITOMI	9:10~9:55 Basicピラティス [㊥] ASAMI
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 RYOKO	10:35~10:45 10分J I J Y U 11:00~11:30	10:25~11:10 P1+10Jijyu KAORI	10:30~11:00 Enjoyダンス [㊥] HITOMI	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 YOGA [㊥] KIYO	10:05~10:35 Enjoyダンス [㊥] ASAMI	9:55~10:40 P1+10Jijyu HITOMI	9:55~10:40 Enjoyダンス [㊥] HITOMI	10:15~11:00 P1+10Jijyu ASAMI
11:30~12:00 シェイブピラティス MITSUE	11:20~12:15 P2+10Jijyu MIKIKO	チューブピラティス MITSUE 11:45~12:15	11:25~11:55 ヒップメイク KAORI	11:15~11:45 リズムスロー HITOMI	11:25~12:10 P1+10Jijyu YOSHIMI	YOGA [㊥] KIYO 12:00~12:30			11:35~12:05 初めてピラティス KIYO	10:50~11:20 ヒップメイク ASAMI	10:55~11:40 Enjoyダンス [㊥] HITOMI	10:55~11:25 ヒップメイク HITOMI	11:10~11:40 偶数リズムスロー/ 奇数カーディオファイト ASAMI
	12:25~13:10 YOGA [㊥] MIKIKO	Ballピラティス MITSUE 12:20~12:30 10分ST	12:05~12:15 10分 ストレッチ 12:30~13:15 和の健康体操 [㊥] MIHO	12:00~12:45 Basicピラティス [㊥] ASAMI	12:20~12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	シェイブピラティス HITOMI 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	11:55~12:50 P2+10Jijyu YOSHIMI	11:40~12:25 カーディオファイト [㊥] KANA	12:00~12:55 P2+10Jijyu KAORI
12:30 S 14:00 パーソナル MITSUE				【リングピラティス】 一橋学園:定員12名 【ボールピラティス】 一橋学園:定員16名 久米川 :定員 8名					13:25~13:55 リズムスロー ASAMI	12:20~13:05 リンバストレッチ [㊥] MITSUE	13:05~13:35 ヒップメイク YOSHIMI	12:40~13:10 ブートキャンプ [㊥] 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	13:50~14:20 リングピラティス YOSHIMI		13:50~14:00 10分ST
		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				
		19:35~19:45 10分 ST	19:30~20:15 P1+10Jijyu YOSHIMI	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI	19:30~20:15 P1+10Jijyu KAORI	19:15~19:45 Enjoyダンス [㊥] HITOMI			19:10~19:40 チューブピラティス YOSHIMI				
		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	20:30~21:15 リンバ&ストレッチ [㊥] KAORI	20:00~20:30 ヒップメイク HITOMI			19:50~20:20 昭和歌謡ダンス 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		20:45~21:15 リズムスロー HITOMI			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 9:30~14:00
火~木曜日 9:30~22:00
土日祝 9:00~15:00
15:00~18:00はパーソナルのみ実施
※金曜日 休館日

【一橋学園】
月曜日 9:30~14:00
平日 9:30~21:30
土日祝 9:00~15:00

※木曜日 休館日

