

# 2026年7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     | 久米川店    | 一橋学園                                 | 久米川                                 | 一橋学園                                | 久米川                                                                                                  | 一橋学園                                              |                      |  |
| 9:45～10:15<br>フィットMIX<br>MITSUE        | 9:40～10:25<br>P1+10Jiyu<br>YOSHIMI                                               | 9:45～10:30<br>リンバストレッチ⑥<br>MITSUE                                 | 9:40～10:10<br>リングピラティス<br>KAORI      | 9:45～10:15<br>ヒップメイク<br>MITSUE                                                                         | 9:40～10:25<br>P1+10Jiyu<br>YOSHIMI   | 9:45～10:15<br>ベーシックピラティス<br>RINA   |          |         | 9:40～10:25<br>P1+10フラ<br>SATOMI      | 9:10～9:40<br>リズムスロー<br>ASAMI        | 9:10～9:55<br>P1+10Jiyu<br>HITOMI    | 9:10～9:40<br>リズムスロー<br>HITOMI                                                                        | 9:10～9:55<br>Basicピラティス⑥<br>ASAMI                 |                      |  |
| 10:30～11:00<br>リングピラティス<br>MITSUE      | 10:35～11:05<br>チューブピラティス<br>YOSHIMI                                              | 10:35～10:45<br>10分J I J Y U<br>11:00～11:30<br>チューブピラティス<br>MITSUE | 10:25～11:10<br>P1+10Jiyu<br>KAORI    | 10:30～11:00<br>リズムスロー<br>MITSUE                                                                        | 10:35～11:05<br>Ballピラティス<br>YOSHIMI  | 10:30～11:00<br>リズムスロー<br>RINA      |          |         | 10:40～11:25<br>Basicピラティス⑥<br>SATOMI | 9:55～10:40<br>オリジナルピラティス<br>ASAMI   | 10:10～10:40<br>リズムスロー<br>HITOMI     | 9:55～10:40<br>Enjoyダンス⑥<br>HITOMI                                                                    | 10:15～11:00<br>P1+10Jiyu<br>ASAMI                 |                      |  |
| 11:15～12:00<br>リンバストレッチ⑥<br>MITSUE     | 11:20～12:05<br>YOGA⑥<br>MIKIKO                                                   | 11:20～12:05<br>11:45～12:15<br>Ballピラティス<br>MITSUE                 | 11:25～11:55<br>ヒップメイク<br>KAORI       | 11:10～11:30<br>ストレッチショート<br>MITSUE                                                                     | 11:25～12:10<br>P1+10Jiyu<br>YOSHIMI  | 11:15～12:00<br>Enjoyジャズダンス<br>RINA |          |         | 11:40～12:10<br>リズムスロー<br>ASAMI       | 10:55～11:25<br>フィットMIX<br>ASAMI     | 10:55～11:40<br>Enjoyダンス⑥<br>HITOMI  | 10:55～11:25<br>ヒップメイク<br>HITOMI                                                                      | 11:10～11:40<br>奇数週 フィットMIX<br>偶数週 リズムスロー<br>ASAMI |                      |  |
|                                        | 12:20～13:15<br>P2+10ストレッチ<br>MIKIKO                                              |                                                                   | 12:10～12:40<br>P1<br>KAORI           | 11:45～12:30<br>オリジナルピラティス<br>ASAMI                                                                     | 12:20～12:50<br>リカバリーピラティス<br>YOSHIMI | 12:15～12:45<br>ヒップメイク<br>HITOMI    | 一橋学園店休館日 | 久米川店休館日 | 12:25～13:10<br>P2+10Jiyu<br>ASAMI    | 11:40～12:10<br>チューブピラティス<br>MITSUE  | 12:00～12:50<br>P2+10Jiyu<br>YOSHIMI | 11:40～12:25<br>カーディオファイト⑥<br>KANA                                                                    | 12:00～12:55<br>奇数週 P2+10Jiyu<br>偶数週 P3<br>KAORI   |                      |  |
| 12:30<br>S<br>14:00<br>パーソナル<br>MITSUE | 【リングピラティス】<br>一橋学園:定員12名<br>久米川 :定員 8名<br>【ボールピラティス】<br>一橋学園:定員16名<br>久米川 :定員 8名 |                                                                   | 12:50～13:35<br>和の健康体操⑥<br>MIHO       | 【オリジナルピラティスとは】<br>マネージャーASAMIによる<br>完全オリジナルレッスン★<br>必要に応じてツールも使用します。<br>ピラティスファン必見！<br>ピラティスをより深めたい方へ！ |                                      |                                    |          |         |                                      | 12:25～13:10<br>リンバストレッチ⑥<br>MITSUE  | 13:05～13:35<br>ヒップメイク<br>YOSHIMI    | 12:35～13:05<br>ブートキャンプ⑩<br>KANA                                                                      | 13:10～13:40<br>チューブピラティス<br>KAORI                 |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     | 13:10～13:20<br>10分ツールピラティス          | 13:50～14:20<br>リングピラティス<br>YOSHIMI                                                                   |                                                   | 13:50～14:00<br>10分ST |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   | 18:45～19:15<br>リカバリーピラティス<br>YOSHIMI | 19:00～19:30<br>リズムスロー<br>ASAMI                                                                         | 18:45～19:15<br>リングピラティス<br>KAORI     | 19:15～19:45<br>Enjoyダンス⑩<br>HITOMI |          |         |                                      | 18:30～19:15<br>オリジナルピラティス<br>ASAMI  | 19:30～20:00<br>チューブピラティス<br>YOSHIMI | 【フィットMIXとは】<br>簡単なエアロビクス+ファイト+簡単筋トレ<br>を30分でキュッと味わえる、欲張り女子には<br>嬉しい！お得なレッスンです♡<br>短時間で効率よく汗をかきましょう！！ |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  | 19:00～19:30<br>チューブピラティス<br>KANA                                  | 19:30～20:15<br>P1+10Jiyu<br>YOSHIMI  | 19:40～20:25<br>オリジナルピラティス<br>ASAMI                                                                     | 20:30～21:15<br>リンバストレッチ⑥<br>KAORI    | 20:00～20:30<br>ヒップメイク<br>HITOMI    |          |         |                                      | 20:20～20:50<br>P1<br>YOSHIMI        |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  | 19:35～19:45<br>10分 ST                                             | 20:25～20:55<br>ボールピラティス<br>YOSHIMI   | 20:40～<br>パーソナル<br>ASAMI                                                                               |                                      | 20:45～21:15<br>リズムスロー<br>HITOMI    |          |         |                                      | 20:55～21:05<br>10分 マシントレ<br>YOSHIMI |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  | 19:55～20:40<br>カーディオファイト⑥<br>KANA                                 | 21:00～21:30<br>パーソナル<br>YOSHIMI      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  | 21:00～22:00<br>パーソナル<br>KANA                                      |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
|                                        |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |
| </                                     |                                                                                  |                                                                   |                                      |                                                                                                        |                                      |                                    |          |         |                                      |                                     |                                     |                                                                                                      |                                                   |                      |  |