10/12(月・祝)
スポーツの日

一橋学園レッスンスケジュール

open9:00 close14:00

スタジオ

バイクスタジオ

9 :00~

9 :30~

9：10~9：55
ヒップメイク＆
ヒップストレッチ45 HITOMI



10:00~

ヒップにこだわる45分間
ストレッチとトレーニングを
組み合わせ、ヒップに
効かせます！

10:30~

10:10~10:55
P１＋JIJYU
HITOMI

11:00~

11:30~

11:15~12:10
P２＋JIJYU
MIKIKO

12:00~

12:30~

12:25~13:25
よくわかるヨガ60
MIKIKO

13:00~

『頭と体で理解しよう！
ヨガ理論や解剖学をわかり
やすくお伝えします。
ヨガをじっくり楽しむ60分



13:30~

14:00~

14:30~

10/12(月・祝)
スポーツの日

久米川レッスン
スケジュール

open9:00 close13：00

スタジオ

9 :00~

9 :30~

9：10〜9：40
ボールピラティス
ＫＡＮＡ

10:00~

10:30~

9：55〜10：40
リンパ＆ストレッチ
ＫＡＮＡ

11:00~

11:30~

10：55〜11：25
フィットMIX
ＫＡＮＡ

ＫＡＮＡと一緒に
楽しく、身体整え
ましょう♪

12:00~

11：40〜12：10
チューブピラティス
ＫＡＮＡ

12:30~

12：15〜12：25
10分ストレッチ



13:00~

13:30~

14:00~

14:30~

Freedom
women's fitness