2026年11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 フィットMIX MITSUE	9:40～10:25 P1+10Jijyu YOSHIMI	9:45～10:30 リンパストレッチ㊺ MITSUE	9:40～10:10 リングピラティス ASAMI	9:45～10:15 ヒップメイク MITSUE	9:40～10:25 P1+10Jijyu YOSHIMI	9:45～10:15 ベーシックピラティス RINA	一橋学園店休館日	久米川店休館日	9:40～10:25 P1+10フラ SATOMI	9:10～9:40 リズムスロー ASAMI	9:10～9:40 P1 MIKI	9:10～9:40 リズムスロー HITOMI	9:10～9:55 Basicピラティス㊺ ASAMI
10:30～11:00 リングピラティス MITSUE	10:35～11:05 チューブピラティス YOSHIMI	10:35～10:45 10分JIJYU	10:25～11:10 P1＋10Jijyu ASAMI	10:30～11:00 リズムスロー MITSUE	10:35～11:05 Ballピラティス SONIA	10:30～11:00 リズムスロー RINA			10:40～11:25 Basicピラティス㊺ SATOMI	9:55～10:40 オリジナルピラティス ASAMI	9:55～10:25 チューブピラティス MIKI	9:55～10:40 Enjoyダンス㊺ HITOMI	10:15～11:00 P1+10Jijyu ASAMI
11:15～12:00 リンパストレッチ㊺ MITSUE	11:20～12:05 YOGA㊺ MIKIKO	11:00～11:30 チューブピラティス MITSUE	11:25～11:55 ヒップメイク ASAMI	11:10～11:30 ストレッチショート MITSUE	11:25～12:10 P1+10Jijyu SONIA	11:15～12:00 Enjoyジャズダンス RINA			11:40～12:10 リズムスロー ASAMI	10:55～11:25 フィットMIX ASAMI	10:40～11:25 Enjoyダンス㊺ MIKI	10:55～11:25 ヒップメイク HITOMI	11:10～11:40 奇数週　フィットMIX 偶数週　リズムスロー ASAMI
	12:20～13:15 P2+10ストレッチ MIKIKO	11:45～12:15 Ballピラティス MITSUE	12:10～12:40 P1 ASAMI	11:45～12:30 オリジナルピラティス ASAMI	12:20～12:50 リカバリーピラティス YOSHIMI	12:15～12:45 ヒップメイク HITOMI			12:25～13:10 P2+10Jijyu ASAMI	11:40～12:10 チューブピラティス MITSUE	11:45～12:40 P2+10Jijyu YOSHIMI	11:40～12:25 カーディオファイト㊺ KANA	12:00～12:55 P2+Jijyu NANAMI
12:30 ～ 14:00 パーソナル MITSUE			12:50～13:35 和の健康体操㊺ MIHO							12:25～13:10 リンパストレッチ㊺ MITSUE	12:55～13:25 ヒップメイク YOSHIMI	12:35～13:05 ブートキャンプ㉚ KANA	13:00～13:30 リカバリーピラティス NANAMI
										13:10～13:20 10分ツールピラティス	13:40～14:10 リングピラティス YOSHIMI		13:35～13:45 10分アイソレーション
			18:45～19:15 リカバリーピラティス YOSHIMI		18:45～19:15 リングピラティス KAORI				18:30～19:15 オリジナルピラティス ASAMI				
		19:00～19:30 チューブピラティス KANA	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㉚ HITOMI			19:30～20:00 チューブピラティス YOSHIMI				
		19:35～19:45 10分　ST		19:40～20:25 オリジナルピラティス ASAMI									
		19:55～20:40 カーディオファイト㊺ KANA	20:25～20:55 ボールピラティス YOSHIMI		20:30～21:15 リンパストレッチ㊺ KAORI	20:00～20:30 ヒップメイク HITOMI			20:20～20:50 P1 YOSHIMI				
		21:00～22:00 パーソナル KANA	21:00～21:30 パーソナル YOSHIMI	20:40～ パーソナル ASAMI		20:45～21:15 リズムスロー HITOMI			20:55～21:05 10分　マシントレ YOSHIMI				

【リングピラティス】
一橋学園：定員12名
久米川　：定員　8名
【ボールピラティス】
一橋学園：定員16名
久米川　：定員　8名

【オリジナルピラティスとは】
マネージャーASAMIによる
完全オリジナルレッスン★
必要に応じてツールも使用します。
ピラティスファン必見！
ピラティスをより深めたい方へ！

【フィットMIXとは】
簡単なエアロビクス＋ファイト＋簡単筋トレ
を30分でキュッと味わえる、欲張り女子には
嬉しい！お得なレッスンです♡
短時間で効率よく汗をかきましょう！！

【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

