

# 2020.3月march 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		
	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	
休館日	9:45~10:15 beautyストレッチ AYAKO		9:45~10:15 beautyリッパケア HIKARU		9:45~10:15 ベージュビリティ AYAKO		9:45~10:15 リズムスロー ASAMI		9:45~10:15 チューブトレーニング TOMO		9:45~10:15 カデイリジュー ASAMI		
	10:20~10:30 10分jijyu		10:20~10:30 10分Jijyu		10:20~10:30 10分Jijyu		10:20~10:30 10分ストレッチ		10:20~10:30 10分Jijyu		10:20~10:30 10分ストレッチ		
	10:45~11:15 プロビリティ AYAKO		10:45~11:15 カデイリジュー ASAMI	10:45~11:00 アロマオイルハンド HIKARU	10:45~11:15 チューブトレーニング MISAKI	10:45~11:15 パーソナルビリティ AYAKO	10:45~11:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		10:45~11:15 beautyストレッチ TOMO		10:45~11:15 リズムスロー ASAMI		
	11:20~11:30 10分Jijyu		11:20~11:30 10分ストレッチ		11:20~11:30 10分Jijyu		11:20~11:30 10分Jijyu		11:20~11:30 10分Jijyu		11:20~11:30 10分Jijyu		
	11:45~12:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		11:45~12:15 リズムスロー ASAMI	11:45~12:15 アロマオイルハンド HIKARU	11:45~12:15 beautyストレッチ AYAKO		11:45~12:15 カデイリジュー ASAMI		11:45~12:15 カデイリジュー MISAKI		11:45~12:15 ベージュビリティ ASAMI		
	12:20~12:30 10分jijyu		12:20~12:30 10分Jijyu		12:20~12:30 10分Jijyu		12:20~12:30 10分ストレッチ		12:20~12:30 10分ストレッチ		12:20~12:30 10分Jijyu		
	12:45~13:15 チューブトレーニング ASAMI		12:45~13:15 beautyストレッチ MISAKI	12:45~13:15 アロマオイルハンド HIKARU	12:45~13:15 カデイリジュー MISAKI	12:30~13:00 パーソナルビリティ AYAKO	12:45~13:15 プロビリティ ASAMI		12:45~13:15 beautyリッパケア MISAKI		12:45~13:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		
	13:20~13:30 10分jijyu		13:20~13:30 10分Jijyu		13:20~13:30 10分ストレッチ		13:20~13:30 10分Jijyu	13:00~13:30 パーソナル30 MISAKI		13:30~14:00 小松塾		13:20~13:30 10分Jijyu	
	14:00~14:45 パーソナル45 ASAMI		14:00~14:45 パーソナル45 MISAKI		14:00~14:45 パーソナル45 MISAKI		14:00~14:45 パーソナル45 ASAMI		※小松塾は一般の方もご参加いただけます 参加費 ¥500 (税別) お申込みはお電話にて! 042-306-2410			14:00~14:45 パーソナル45 ASAMI	
	15:00~15:45 パーソナル45 ASAMI		15:00~15:45 パーソナル45 MISAKI		15:00~15:45 パーソナル45 MISAKI		15:00~15:45 パーソナル45 ASAMI		お友達と一緒に 是非どうぞ★			15:00~15:45 パーソナル45 ASAMI	
	16:00~16:45 パーソナル45 ASAMI		16:00~16:45 パーソナル45 MISAKI		16:00~16:45 パーソナル45 MISAKI		16:00~16:45 パーソナル45 ASAMI					16:00~16:45 パーソナル45 ASAMI	
	17:00~17:45 パーソナル45 ASAMI		17:00~17:45 パーソナル45 MISAKI		17:00~17:45 パーソナル45 MISAKI		17:00~17:45 パーソナル45 ASAMI					17:00~17:45 パーソナル45 ASAMI	
	18:50~19:20 ベージュビリティ ASAMI		18:50~19:20 beautyリッパケア MISAKI		18:50~19:20 リズムスロー ASAMI		18:50~19:20 チューブトレーニング MISAKI		<b>【営業時間】</b> 平日 9:30~14:00 / 18:00~21:30 土日祝 9:30~14:00 ※月曜日 休館日  Freedom women's fitness 042-306-2410 各種お問い合わせはお気軽にどうぞ! <a href="https://freedom-gym.com/">https://freedom-gym.com/</a>				
	19:25~19:35 10分jijyu		19:25~19:35 10分Jijyu		19:25~19:35 10分jijyu		19:25~19:35 10分jijyu						
	19:40~20:10 カデイリジュー KANA		19:40~20:10 チューブトレーニング MISAKI		19:40~20:10 ファンクショナルエアロ ASAMI		19:40~20:10 カデイリジュー MISAKI						
	20:15~20:25 10分ストレッチ		20:15~20:25 10分jijyu		20:15~20:25 10分jijyu		20:15~20:25 10分jijyu						
	20:30~21:00 チューブトレーニング KANA		20:30~21:00 カデイリジュー MISAKI		20:30~21:00 プロビリティ ASAMI		20:30~21:00 beautyストレッチ MISAKI						

【フィットネスをもっと楽しんでほしいから!!】

トキノサイクリングフィットネスもお気軽にご利用いただける相互利用チケット販売します♥

Freedomメンバー特別価格 3枚セット ¥5,400 (税別)

1回あたり ¥1,800 (税別) とお得! ※通常都度利用 ¥3,000

HAPPYワークアウト★お友達を誘うなら!  
木or金曜日 レッスン無料体験DAY

ダイエット?今からなら夏に間に合う!

★Freedomがお得に利用できるチケット 3枚セットで ¥7800 (税別)

2020年2月17日 最新更新

