

2020.4月April レッスンスケジュール

2020年4月1日～4月13日まで

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 ベージュビリティ AYAKO		9:45～10:15 リズムスロー ASAMI		9:45～10:15 beautyストレッチ AYAKO		9:45～10:15 カーデイオJiyu ASAMI		9:45～10:15 フロービリティ ASAMI		9:45～10:15 beautyストレッチ MISAKI		
	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Jijyu		
	10:45～11:15 beautyストレッチ AYAKO		10:45～11:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		10:45～11:15 フロービリティ AYAKO		10:45～11:15 beautyストレッチ MANA		10:45～11:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		10:45～11:15 beautyリソバケア MISAKI		
	11:20～11:30 10分Jijyu		11:20～11:30 10分PENALTYBOX		11:20～11:30 10分Jijyu		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		
	11:45～12:15 チューブトレーニング ASAMI		11:45～12:15 カーデイオJiyu ASAMI		11:45～12:15 beautyリソバケア AYAKO		11:45～12:15 チューブトレーニング ASAMI		11:45～12:15 チューブトレーニング ASAMI		11:45～12:15 カーデイオJiyu MISAKI		
	12:20～12:30 10分PENALTYBOX		12:20～12:30 10分ストレッチ		12:20～12:30 10分Jijyu		12:20～12:30 10分PENALTYBOX		12:20～12:30 10分PENALTYBOX		12:20～12:30 10分ストレッチ		
	12:45～13:15 リズムスロー ASAMI		12:45～13:15 チューブトレーニング MISAKI		12:45～13:15 カーデイオJiyu ASAMI	12:30～13:00 パーソナルビリティ AYAKO	12:45～13:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		12:45～13:15 リズムスロー ASAMI		12:45～13:15 チューブトレーニング MISAKI		
	13:20～13:30 10分Jijyu		13:20～13:30 10分jijyu		13:20～13:30 10分PENALTYBOX		13:20～13:30 10分Jijyu		13:00～13:30 パーソナル30 MISAKI		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 ASAMI		13:45～14:15 パーソナル30 MISAKI		14:00～14:45 パーソナル45 ASAMI		14:00～14:45 パーソナル45 MISAKI	
		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 ASAMI		14:30～15:00 パーソナル30 MISAKI		15:00～15:45 パーソナル45 ASAMI		15:00～15:45 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 MISAKI		16:00～16:45 パーソナル45 ASAMI		15:15～15:45 パーソナル30 MISAKI		16:00～16:45 パーソナル45 ASAMI		16:00～16:45 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 MISAKI		17:00～17:45 パーソナル45 ASAMI		16:00～16:30 パーソナル30 MISAKI		17:00～17:45 パーソナル45 ASAMI		17:00～17:45 パーソナル45 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		18:50～19:20 カーデイオJiyu TOMO		18:50～19:20 beautyリソバケア MISAKI						
	19:25～19:35 10分jijyu		19:25～19:35 10分jijyu		19:25～19:35 10分PENALTYBOX		19:25～19:35 10分jijyu						
	19:40～20:10 チューブトレーニング KANA		19:40～20:10 カーデイオJiyu MISAKI		19:40～20:10 ファンクショナルエアロ ASAMI		19:40～20:10 チューブトレーニング MISAKI						
	20:15～20:25 10分PENALTYBOX		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						
	20:30～21:00 カーデイオフィット KANA		20:30～21:00 beautyストレッチ MISAKI		20:30～21:00 チューブトレーニング TOMO		20:30～21:00 カーデイオJiyu MISAKI						

【営業時間】

平日 9:30～14:00 / 18:00～21:30

土日祝 9:30～14:00 ※月曜日

館日

<https://freedom-gym.com/>



2020年3月17日 最新更新

【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

ガチトレ大好評!新しい自分に出会うために

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