

2020.4月April レッスンスケジュール


2020年4月14日～

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	10:10~10:40 ベージュビリティ AYAKO		10:10~10:40 ファンクショナルエアロ ASAMI		10:10~10:40 beautyストレッチ AYAKO		10:10~10:40 カデイオJijyu MANA		9:15~9:45 70-ビリティ ASAMI		9:15~9:45 カデイオJijyu MISAKI		
	10:50~11:20 beautyストレッチ AYAKO		10:50~11:20 チューブトレーニング ASAMI		10:50~11:20 70-ビリティ AYAKO		10:50~11:20 YOGA MANA		9:50~10:00 10分jijyu		9:50~10:00 10分ストレッチ		
	11:25~11:35 10分jijyu		11:25~11:35 10分PENALTYBOX		11:25~11:35 10分jijyu		11:25~11:35 10分PENALTYBOX		10:15~10:45 beautyストレッチ ASAMI		10:15~10:45 チューブトレーニング MISAKI		
	★11:45~12:15 PENALTYBOX ASAMI		11:45~12:15 リズムスロー ASAMI		11:45~12:15 カデイオJijyu ASAMI		11:45~12:15 ファンクショナルエアロ ASAMI		★10:50~11:20 PENALTYBOX ASAMI		10:50~11:20 beautyリソバケア MISAKI		
	12:20~12:30 10分ストレッチ		12:20~12:30 10分jijyu		12:20~12:30 10分ストレッチ	12:00~12:30 パーソナルビリティ AYAKO	12:20~12:30 10分jijyu		11:30~11:40 10分ストレッチ		11:30~11:40 10分jijyu		
	12:40~13:10 チューブトレーニング ASAMI		12:40~13:10 カデイオJijyu MISAKI		12:40~13:10 リズムスロー ASAMI	12:30~13:00 パーソナルビリティ AYAKO	12:40~13:10 beautyリソバケア MANA		12:10~12:40 リズムスロー ASAMI		12:10~12:40 カデイオJijyu MISAKI		
	13:20~13:50 リズムスロー ASAMI		13:20~13:50 beautyリソバケア MISAKI		★13:20~13:50 PENALTYBOX ASAMI		13:20~13:50 ベージュビリティ ASAMI		12:50~13:00 10分jijyu		12:50~13:00 10分PENALTYBOX		
									13:10~13:40 ファンクショナルエアロ ASAMI		13:10~13:40 beautyストレッチ MISAKI		
		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45	
		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45	
		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45	
	18:30~19:00 ベージュビリティ ASAMI		18:30~19:00 チューブトレーニング MISAKI		18:30~19:00 カデイオJijyu TOMO		18:30~19:00 リズムスロー ASAMI						
	19:10~19:20 10分jijyu		19:10~19:20 10分jijyu		19:10~19:20 10分ストレッチ		19:10~19:20 10分PENALTYBOX						
	19:30~20:00 チューブトレーニング KANA		19:30~20:00 beautyリソバケア MISAKI		19:30~20:00 70-ビリティ ASAMI		19:30~20:00 カデイオJijyu MISAKI						
	20:10~20:20 10分jijyu		20:10~20:20 10分PENALTYBOX		20:10~20:20 10分jijyu		20:10~20:20 10分ストレッチ						
	20:30~21:00 カデイオフィット KANA		20:30~21:00 カデイオJijyu MISAKI		★20:30~21:00 PENALTYBOX TOMO		20:30~21:00 チューブトレーニング MISAKI						
21:10~21:40 カデイオJijyu KANA		21:10~21:40 beautyストレッチ MISAKI		21:10~21:40 チューブトレーニング TOMO		21:10~21:40 beautyリソバケア MISAKI							

【営業時間】
 平日 10:00~14:00 / 18:00
 ~22:00
 土日祝 9:00~14:00 ※月曜日
 休館日
 Freedom women's fitness



2020年4月10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

1回あたり ¥1,800とお得! ※通常都度利用 ¥3,000 ※全て税別

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

PENALTY BOXいよいよスタート!動ける身体を作る

★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)