

# LESSON SCHEDULE

6/23~

Freedom  
women's fitness

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

10:15~10:45 リセット ピラティス AYAKO	10:15~10:45 引き締め チューブ ASAMI	10:15~10:45 デトックス リンパケア AYAKO	10:15~10:45 リズムスロー ASAMI	9:45~10:15 朝♡ YOGA MANA	9:45~10:15 引き締め チューブ KANA
10:50~11:00 10分 j i j y u	10:50~11:00 ゆるペナ	10:50~11:00 10分 j i j y u	10:50~11:00 ゆるペナ	10:20~10:30 ゆるペナ	10:20~10:30 10分 j i j y u
11:15~11:45 すっきり ストレッチ AYAKO	11:15~11:45 即痩せ エアロビクス ASAMI	11:15~11:45 リセット ピラティス AYAKO	11:15~11:45 シェイプ J i j y u ASAMI	10:45~11:15 シェイプ J i j y u MANA	10:45~11:15 PENALTYBOX KANA
12:15~12:45 シェイプ J i j y u ASAMI	12:15~12:45 リセット ピラティス ASAMI	12:15~12:45 PENALTYBOX ASAMI	12:15~12:45 即痩せ エアロビクス ASAMI	11:45~12:15 PENALTYBOX ASAMI	11:45~12:15 シェイプ J i j y u MISAKI
12:50~13:00 ゆるペナ	12:50~13:00 10分 j i j y u	12:50~13:00 10分ストレッチ	12:50~13:00 10分 j i j y u	フリーワークアウト タイム	フリーワークアウト タイム
13:15~13:45 リズムスロー ASAMI	13:15~13:45 デトックス リンパケア MISAKI	13:15~13:45 引き締め チューブ ASAMI	13:15~13:45 すっきり ストレッチ MISAKI	12:45~13:15 リセット ピラティス ASAMI	12:45~13:15 デトックス リンパケア MISAKI

19:15~19:45 カーディオファイト KANA	19:15~19:45 すっきり ストレッチ MISAKI	19:15~19:45 リズムスロー ASAMI	19:15~19:45 引き締め チューブ MISAKI
フリーワークアウト タイム	19:50~20:00 ゆるペナ	フリーワークアウト タイム	19:50~20:00 10分 j i j y u
20:15~20:45 引き締め チューブ KANA	20:15~20:45 シェイプ J i j y u MISAKI	20:15~20:45 PENALTYBOX ASAMI	20:15~20:45 デトックス リンパケア MISAKI

《営業時間》

平日 10:00~21:00

土日祝 9:30~14:00

★月曜日は休館日となります



ココから変わろう・・・