

# 2020.8月AUGUST レッスンスケジュール

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	10:15~10:45 リセットピラティス AYAKO		10:15~10:45 即痩せエアロピクス ASAMI		10:15~10:45 デトックスリンパケア AYAKO		10:15~10:45 引締めチューブ MISAKI		9:15~9:45 シェイプJijyu MANA		9:15~9:45 引締めチューブ KANA		
	10:55~11:05 10分Jijyu		10:55~11:05 ゆるペナ		10:55~11:05 10分Jijyu		10:55~11:05 ゆるペナ		9:50~10:00 ゆるペナ		9:50~10:00 10分Jijyu		
	11:15~11:45 ずっきりストレッチ AYAKO		11:15~11:45 リズムスロー ASAMI		11:15~12:00 ピラティス45 AYAKO		11:15~11:45 シェイプJijyu MISAKI		10:15~11:00 YOGA45 MANA		10:15~11:00 カーディオファイト45 KANA		
	12:00~12:30 シェイプJijyu ASAMI		12:00~12:30 PENALTYBOX ASAMI		12:30~13:00 引締めチューブ KANA	12:30~13:01 ピラティスパーソナル AYAKO	12:00~12:30 ずっきりストレッチ MISAKI		11:20~11:50 PENALTYBOX ASAMI		11:20~11:50 シェイプJijyu MISAKI		
	12:40~12:50 10分ストレッチ		12:40~12:50 10分Jijyu		13:15~13:45 カーディオファイト KANA		12:40~12:50 10分Jijyu		12:00~12:10 10分ストレッチ		12:00~12:10 ゆるペナ		
	13:00~13:30 引締めチューブ ASAMI		13:00~13:30 ずっきりストレッチ MITSUE				13:00~13:30 リズムスロー ASAMI		12:30~13:15 ピラティス45 ASAMI		12:30~13:00 デトックスリンパケア MISAKI		
		15:00~15:45 ハ^-ツル45		15:00~15:45 ハ^-ツル45		15:00~15:45 ハ^-ツル45		15:00~15:45 ハ^-ツル45		15:00~15:45 ハ^-ツル45		13:10~13:20 10分Jijyu	15:00~15:45 ハ^-ツル45
		16:00~16:45 ハ^-ツル45		16:00~16:45 ハ^-ツル45		16:00~16:45 ハ^-ツル45		16:00~16:45 ハ^-ツル45		16:00~16:45 ハ^-ツル45			16:00~16:45 ハ^-ツル45
		17:00~17:45 ハ^-ツル45		17:00~17:45 ハ^-ツル45		17:00~17:45 ハ^-ツル45		17:00~17:45 ハ^-ツル45		17:00~17:45 ハ^-ツル45			17:00~17:45 ハ^-ツル45
	19:00~19:30 シェイプJijyu KANA		18:45~19:15 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 ずっきりストレッチ RINA		18:45~19:15 デトックスリンパケア RINA						
	19:45~20:15 引締めチューブ KANA		19:30~20:00 シェイプJijyu MISAKI		19:45~20:15 PENALTYBOX KANA		19:30~20:00 即痩せエアロピクス ASAMI						
	20:30~21:15 カーディオファイト45 KANA		20:15~20:45 デトックスリンパケア MISAKI		20:30~21:15 ピラティス45 RINA		20:15~20:45 リズムスロー RINA						
			21:00~21:30 引締めチューブ MISAKI				21:00~21:30 リセットピラティス ASAMI						

**【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  
042-306-2410  
<https://freedom-gym.com/>  
各種お問い合わせはお気軽にどうぞ！  
※ハ^-ツルに関してはスタッフに直接ご相談ください



2020年7月23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

45分レッスンいよいよスタート!たっぷり動ける

★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)