

# 2020.9月september

# 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がございます。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 リセットピラティス AYAKO		10:10~10:40 即痩せエアロピクス ASAMI		10:10~10:40 デトックスリンパケア AYAKO		10:10~10:40 引締めチューブ MISAKI		9:15~9:45 引締めチューブ MANA		9:15~9:45 シェイプJijyu KANA		
	10:50~11:00 10分ストレッチ		10:50~11:00 10分ペナ		10:50~11:00 10分ストレッチ		10:50~11:00 10分ペナ		9:50~10:00 10分Jijyu		9:50~10:00 10分Jijyu		
	11:10~11:40 シェイプJijyu AYAKO		11:10~11:40 すっきりストレッチ MITSUE		11:15~12:00 ピラティス45 AYAKO		11:10~11:40 シェイプJijyu MISAKI		10:15~11:00 ピラティス45 ASAMI		10:15~11:00 カーディオファイト45 KANA		
	12:00~12:30 PENALTYBOX ASAMI		12:00~12:30 シェイプJijyu ASAMI		12:30~13:00 引締めチューブ KANA	12:15~13:00 ピラティスパersonal AYAKO	12:00~12:30 すっきりストレッチ MISAKI		11:20~11:50 PENALTYBOX ASAMI		11:20~11:50 デトックスリンパケア MISAKI		
	12:45~13:15 リズムスロー ASAMI		12:45~13:15 デトックスリンパケア MITSUE		13:15~13:45 カーディオファイト KANA		12:45~13:15 アクティブピラティス ASAMI		12:00~12:10 10分ストレッチ		12:00~12:10 ゆるペナ		
		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45				14:00~14:45 パーソナル45	14:00~14:45 MANA	14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 引締めチューブ MISAKI	14:00~14:45 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	15:00~15:45 パーソナル45	13:10~13:20 10分ストレッチ	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		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		17:00~17:45 パーソナル45
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 すっきりストレッチ YUKO		19:00~19:30 PENALTYBOX KANA		19:00~19:30 バレエシェイプ RINA		19:00~19:30 バレエシェイプ RINA				
	19:40~19:50 10分ペナ		19:40~19:50 10分Jijyu		19:40~19:50 10分ストレッチ		19:40~19:50 10分Jijyu		19:40~19:50 10分Jijyu				
	20:10~20:40 引締めチューブ KANA		20:10~20:40 シェイプJijyu MISAKI		20:10~20:40 リズムスロー RINA		20:10~20:40 即痩せエアロピクス ASAMI		20:10~20:40 即痩せエアロピクス ASAMI				
	21:00~21:45 カーディオファイト45 KANA		21:00~21:30 デトックスリンパケア MISAKI		21:00~21:45 ピラティス45 RINA		21:00~21:30 引締めチューブ ASAMI		21:00~21:30 引締めチューブ 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！  
※パーソナルに関してはスタッフに直接ご相談ください



2020年8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中♥

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・金はレッスン無料体験DAY

『バレエシェイプ』待望のレギュラー入り!