

2020.10月october 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	10:10~10:40 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 すっきりストレッチ AYAKO		10:10~10:40 引締めチューブ MISAKI		9:10~9:40 リズムスロー ASAMI		9:10~9:55 カーディオファイト45 KANA	
	10:50~11:00 10分ストレッチ		10:50~11:00 10分Jijyu		10:50~11:00 10分Jijyu		10:50~11:00 10分ストレッチ		9:55~10:25 初めてピラティス YUKO		10:10~10:40 シェイブJijyu MISAKI	
	11:10~11:40 デトックスリンパケア AYAKO		11:10~11:40 すっきりストレッチ MITSUE		11:10~11:55 ピラティス45 AYAKO		11:10~11:40 シェイブJijyu MISAKI		10:30~10:40 10分Jijyu		10:45~10:55 10分ストレッチ	
	11:45~11:55 10分Jijyu		11:45~11:55 10分ペナ		12:10~12:55 YOGA45 MANA		11:45~11:55 10分ペナ		10:50~11:20 カーディオファイト YUKO		11:10~11:40 PENALTYBOX KANA	
	12:10~12:40 PENALTYBOX ASAMI		12:10~12:40 シェイブJijyu ASAMI		13:00~13:10 10分ペナ		12:10~12:40 すっきりストレッチ MISAKI		11:30~12:00 シェイブJijyu MANA		11:45~11:55 10分Jijyu	
	12:50~13:20 リズムスロー ASAMI	14:00~14:45 パーソナル45	12:50~13:20 デトックスリンパケア MITSUE	14:00~14:45 パーソナル45	13:20~13:50 引締めチューブ MANA	15:00~15:45 パーソナル45	12:50~13:20 アクティブピラティス ASAMI	14:00~14:45 パーソナル45	12:10~12:20 10分ペナ	14:00~14:45 パーソナル45	12:10~12:40 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		16:00~16:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45	12:30~13:15 YOGA45 MANA	15:00~15:45 パーソナル45	12:45~12:55 10分ペナ	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		17:00~17:45 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	13:10~13:40 デトックスリンパケア MISAKI	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	13:25~13:55 即痩せエアロピクス ASAMI	17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45
	19:10~19:40 アクティブピラティス ASAMI		19:10~19:40 すっきりストレッチ YUKO		19:10~19:40 リズムスロー RINA		19:10~19:40 即痩せエアロピクス ASAMI					
	19:50~20:00 10分ペナ		19:50~20:00 10分Jijyu		19:50~20:00 10分ストレッチ		19:50~20:00 10分ペナ					
	20:10~20:55 カーディオファイト45 KANA		20:10~20:40 引締めチューブ MISAKI		20:10~20:40 PENALTYBOX KANA		20:10~20:40 バレエシェイブ RINA					
	21:05~21:35 シェイブJijyu KANA		20:45~20:55 10分ペナ		20:50~21:35 ピラティス45 RINA		20:45~20:55 10分Jijyu					
			21:05~21:35 デトックスリンパケア MISAKI				21:05~21:35 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



【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

レッスン数が増えてさらに充実!