

2020.11月 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 引締めチューブ MISAKI		10:10~10:40 すっきりストレッチ AYAKO		10:10~10:40 骨盤調整エアロ ASAMI		9:10~9:40 アクティブピラティス ASAMI		9:10~9:40 引締めチューブ KANA	
	10:45~10:55 10分ストレッチ		10:45~11:55 10分ペナ		10:45~10:55 10分Jijyu		10:45~11:55 10分ペナ		9:50~10:00 10分Jijyu		9:50~10:20 レッグスリム♥ KANA	
	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 MISAKI		11:10~11:55 ピラティス45 AYAKO		11:10~11:40 シェイプJijyu ASAMI		10:10~10:40 PENALTYBOX ASAMI		10:30~10:40 10分ペナ	
	11:45~11:55 10分Jijyu		11:45~11:55 10分Jijyu		12:10~12:20 10分ペナ		11:45~11:55 10分ストレッチ		10:45~10:55 10分ストレッチ		10:50~11:35 カーディオファイト45 KANA	
	12:10~12:40 PENALTYBOX ASAMI		12:10~12:40 シェイプJijyu MITSUE		12:30~13:15 YOGA45 MANA		12:10~12:40 リズムスロー ASAMI		11:10~11:40 シェイプJijyu MANA		11:40~11:50 10分ストレッチ	
	12:50~13:20 アクティブピラティス ASAMI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	12:50~13:20 デトックスリンパケア MITSUE	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	13:25~13:55 シェイプJijyu MANA	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	12:50~13:20 引締めチューブ MISAKI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	11:50~12:20 リズムスロー ASAMI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	12:00~12:30 初めてピラティス YUKO	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45
		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	12:30~13:15 YOGA45 MANA	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45	12:40~13:10 シェイプJijyu YUKO	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45
		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45
		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45				17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈﾙ45
	19:10~19:40 リセットピラティス ASAMI		19:10~19:40 シェイプJijyu YUKO		19:10~19:40 リズムスロー RINA		19:10~19:40 すっきりストレッチ RINA		19:10~19:40 すっきりストレッチ RINA			
	19:50~20:00 10分ペナ		19:50~20:00 10分Jijyu		19:50~20:20 引締めチューブ MISAKI		19:50~20:35 バレエシェイプ45 RINA		19:50~20:35 バレエシェイプ45 RINA			
	20:10~20:40 PENALTYBOX KANA		20:10~20:40 カーディオファイト YUKO		20:40~20:50 10分ペナ		20:40~20:50 10分Jijyu		20:40~20:50 10分Jijyu			
	20:45~20:55 10分ペナ		20:45~20:55 10分ペナ		21:00~21:45 ピラティス45 RINA		21:10~21:40 デトックスリンパケア MISAKI		21:10~21:40 デトックスリンパケア MISAKI			
	21:05~21:35 シェイプJijyu KANA		21:05~21:35 リズムスロー 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!

※ﾊﾞｰﾈﾙに関してはｽﾀｯﾌﾞに直接ご相談ください



『骨盤調整エアロ』新登場!

【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