


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 AYA KO		10:10~10:40 引締めチューブ MISA KI		10:10~10:40 すっきりストレッチ AYA KO		10:10~10:40 骨盤調整エアロ ASA MI		9:10~9:40 アクティブピラティス ASA MI		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 AYA KO		11:10~11:40 すっきりストレッチ MISA KI		11:10~11:55 ピラティス45 AYA KO		11:10~11:40 シェイプJijyu ASA MI		10:10~10:40 PENALTYBOX ASA MI		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 ASA MI		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 ASA MI		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 ASA MI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	12:50~13:20 デトックスリンパケア MITSUE	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	13:25~13:55 シェイプJijyu MANA	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	12:50~13:20 引締めチューブ MISA KI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	11:50~12:20 リズムスロー ASA MI	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	12:00~12:30 初めてピラティス YUKO	14:00~14:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45
		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	12:30~13:15 YOGA45 MANA	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45	12:40~13:10 シェイプJijyu YUKO	15:00~15:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45
		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		16:00~16:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45
		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45				17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45		17:00~17:45 ﾊﾞｰﾈｯﾙ45
	19:10~19:40 リセットピラティス ASA MI		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 MISA KI		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 MISA KI		21:10~21:40 デトックスリンパケア MISA KI			
	21:05~21:35 シェイプJijyu KANA		21:05~21:35 リズムスロー ASA MI									

【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！
 ※ﾊﾞｰﾈｯﾙに関してはｽﾀｯﾌﾞ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

『骨盤調整エアロ』新登場!