

2020.12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 リズムスロー 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 骨盤調整エアロ ASAMI		10:30~10:40 10分Jijyu	
	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		10:50~11:20 PENALTYBOX KANA	
	12:10~12:40 アクティブピラティス ASAMI		12:10~12:40 シェイプJijyu MITSUE		12:30~13:15 YOGA45 MANA		12:10~12:40 骨盤調整エアロ ASAMI		11:10~11:40 引締めチューブ MANA		11:30~11:40 10分ストレッチ	
	12:50~13:20 PENALTYBOX 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	13:25~13:55 シェイプJijyu MANA	15:00~15:45 パーソナル45	12:50~13:20 引締めチューブ MISAKI	14:00~14:45 パーソナル45	11:50~12:20 リズムスロー ASAMI	14:00~14:45 パーソナル45	11:50~12:20 カーディオファイト YUKO	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	12:30~13:00 初めてピラティス YUKO	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	13:05~13:15 10分Jijyu	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
	19:10~19:40 リセットピラティス ASAMI		19:10~19:40 初めてピラティス YUKO		19:10~19:40 引締めチューブ MISAKI		19:10~19:40 すっきりストレッチ RINA		19:10~19:40 リズムスロー RINA			
	19:50~20:35 カーディオファイト45 KANA		19:50~20:35 リズムスロー45 ASAMI		19:50~20:20 リズムスロー RINA		19:50~20:35 パレエシェイプ45 RINA		20:40~20:50 10分Jijyu			
	20:45~21:15 引締めチューブ KANA		20:45~21:15 シェイプJijyu YUKO		20:40~20:50 10分Jijyu		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			
	21:20~21:30 10分ストレッチ		21:20~21:30 10分ストレッチ YUKO									
	21:05~21:35 シェイプJijyu KANA											

【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

2020年ラストスパート★JUST MOVE