

2021.1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 RINA		10:10~10:40 リズムスロー 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 MANA		9:15~9:45 リセットピラティス YUKO		9:15~9:45 レッグスリム♥ KANA		
	10:45~10:55 10分Jijyu		10:45~10:55 10分ペナ		10:45~10:55 10分Jijyu		10:45~10:55 10分ストレッチ		9:55~10:25 カーディオファイト YUKO 燃え〜		9:55~10:25 引締めチューブ KANA		
	11:05~11:35 引締めチューブ ASAMI		11:05~11:35 シェイプJijyu MITSUE		11:05~11:55 ピラティス45 AYAKO		11:05~11:35 PENALTYBOX MANA 燃え〜		10:35~11:05 シェイプJijyu YUKO		10:35~11:20 カーディオファイト45 KANA 燃え〜		
	11:45~12:15 バレエシェイプ RINA		11:45~12:15 リズムコア NEW ASAMI		12:05~12:35 カーディオファイト YUKO 燃え〜		11:45~12:15 シェイプJijyu MANA		11:15~11:45 PENALTYBOX MANA 燃え〜		11:30~12:15 ピラティス45 ASAMI		
	12:25~12:55 即痩せエアロ 燃え〜 ASAMI		12:25~12:55 デトックスリンパケア MITSUE		12:40~13:10 すっきりストレッチ YUKO		12:25~13:10 YOGA45 MANA		11:50~12:00 10分ストレッチ		12:25~12:55 リズムコア NEW ASAMI		
		14:00~14:45 h-ソナ45		14:00~14:45 h-ソナ45				14:00~14:45 h-ソナ45		12:10~12:40 引締めチューブ MANA	14:00~14:45 h-ソナ45		14:00~14:45 h-ソナ45
		15:00~15:45 h-ソナ45		15:00~15:45 h-ソナ45		15:00~15:45 h-ソナ45		15:00~15:45 h-ソナ45		12:10~12:40 引締めチューブ MANA	15:00~15:45 h-ソナ45	13:05~13:35 デトックスリンパケア ASAMI	15:00~15:45 h-ソナ45
		16:00~16:45 h-ソナ45		16:00~16:45 h-ソナ45		16:00~16:45 h-ソナ45		16:00~16:45 h-ソナ45		12:50~13:35 YOGA45 MANA	16:00~16:45 h-ソナ45		16:00~16:45 h-ソナ45
		17:00~17:45 h-ソナ45		17:00~17:45 h-ソナ45		17:00~17:45 h-ソナ45		17:00~17:45 h-ソナ45			17:00~17:45 h-ソナ45		17:00~17:45 h-ソナ45
	19:10~19:40 アクティブピラティス ASAMI		19:10~19:40 リセットピラティス YUKO		19:10~19:40 シェイプJijyu MISAKI		19:10~19:40 リズムコア NEW ASAMI		19:10~19:40 リズムコア NEW ASAMI				
	19:50~20:35 カーディオファイト45 KANA 燃え〜		19:50~20:20 シェイプJijyu YUKO		19:50~20:35 バレエシェイプ45 RINA		19:50~20:35 ピラティス45 ASAMI		19:50~20:35 ピラティス45 ASAMI				
	20:45~21:15 引締めチューブ KANA		20:30~21:00 デトックスリンパケア MISAKI		20:45~21:15 リズムスロー RINA		20:45~21:15 PENALTYBOX ASAMI 燃え〜		20:45~21:15 PENALTYBOX ASAMI 燃え〜				
	21:20~21:30 10分ストレッチ		21:05~21:15 10分Jijyu		21:20~21:30 10分ストレッチ		21:20~21:30 10分ストレッチ		21:20~21:30 10分ストレッチ				

【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!



START 2021年★
MAKE NEW LIFCYCLE

【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

NEW LESSON!!
【リズムコア】 アップテンポな音楽に合わせてながら
骨盤や肩甲骨、体幹を中心に動きます。楽しみながら体幹引締め♪