

# 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 シェイブ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 シェイブJijyu YUKO		10:35~11:20 カーディオファイト45 KANA 燃え~		
	11:45~12:15 バレエシェイブ 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 シェイブ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 A^-ツガル45		14:00~14:45 A^-ツガル45				14:00~14:45 A^-ツガル45		12:10~12:40 引締めチューブ MANA	14:00~14:45 A^-ツガル45	13:05~13:35 デトックスリンパケア ASAMI	14:00~14:45 A^-ツガル45
		15:00~15:45 A^-ツガル45		15:00~15:45 A^-ツガル45		15:00~15:45 A^-ツガル45		15:00~15:45 A^-ツガル45		12:50~13:35 YOGA45 MANA	15:00~15:45 A^-ツガル45		15:00~15:45 A^-ツガル45
		16:00~16:45 A^-ツガル45		16:00~16:45 A^-ツガル45		16:00~16:45 A^-ツガル45		16:00~16:45 A^-ツガル45			16:00~16:45 A^-ツガル45		16:00~16:45 A^-ツガル45
		17:00~17:45 A^-ツガル45		17:00~17:45 A^-ツガル45		17:00~17:45 A^-ツガル45		17:00~17:45 A^-ツガル45			17:00~17:45 A^-ツガル45		17:00~17:45 A^-ツガル45
		18:10~18:40 アクティブピラティス ASAMI		18:10~18:40 デトックスリンパケア MISAKI		18:10~18:40 シェイブJijyu MISAKI		18:10~18:40 リズムコア NEW ASAMI		18:50~19:20 ピラティス30 ASAMI			
	18:50~19:20 カーディオファイト30 KANA 燃え~		18:50~19:20 リセットピラティス YUKO		18:50~19:20 バレエシェイブ30 RINA		18:50~19:20 ピラティス30 ASAMI						
	19:30~20:00 引締めチューブ KANA		19:30~20:00 シェイブJijyu YUKO		19:30~20:00 リズムスロー RINA		19:30~20:00 PENALTYBOX ASAMI 燃え~						

**【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！  
※A^-ツガルに関してはスタッフに直接ご相談ください



**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!!】  
トキン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♪