

# 2021.2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 ダンスストレッチ NATSUKO		10:10~10:40 リセットピラティス ASAMI		10:10~10:40 デトックスリンパケア AYAKO		10:10~10:40 YOGA 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Jijyu		9:55~10:25 カーディオファイト YUKO		9:55~10:25 引締めチューブ KANA		
	11:05~11:35 バレエSHAPE NATSUKO		11:05~11:35 リズムコア ASAMI		11:05~11:50 ピラティス45 AYAKO		11:05~11:35 PENALTYBOX MANA		10:35~11:20 YOGA45 MANA		10:35~11:20 カーディオファイト45 KANA		
	11:45~12:15 引締めチューブ ASAMI		11:45~12:15 シェイブJijyu MITSUE		12:05~12:35 カーディオファイト YUKO		11:45~12:15 すっきりストレッチ MITSUE		11:30~12:00 シェイブJijyu YUKO		11:30~12:15 ピラティス45 ASAMI		
	12:25~12:55 即痩せエアロ 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		12:25~12:55 引締めチューブ MANA		12:10~12:40 空手SHAPE MANA		12:25~12:55 リズムコア ASAMI		
		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45	topic	MANA	13:00~13:45 パーソナル45		13:00~13:45 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		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45			14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 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		16:00~16:45 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		15:00~15:45 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			16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45
	18:10~18:40 リズムスロー ASAMI		18:10~18:40 すっきりストレッチ MISAKI		18:10~18:40 シェイブJijyu MISAKI		18:10~18:40 PENALTYBOX ASAMI						
	18:50~19:20 カーディオファイト KANA		18:50~19:20 シェイブJijyu YUKO		18:50~19:20 引締めチューブ MISAKI		18:50~19:20 リセットピラティス ASAMI						
	19:30~20:00 引締めチューブ KANA		19:30~20:00 リセットピラティス YUKO		19:30~20:00 デトックスリンパケア MISAKI		19:30~20:00 リズムコア ASAMI						

※プログラムに記載されているパーソナル枠以外のご予約に関しましては、担当者に直接ご相談ください

【営業時間】  
平日 10:00~14:00 / 18:00~20:00  
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!



【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

★TOPICK★

NEW FACE! NATSUKOのレッスンをお楽しみください!  
毎週火曜日は濃い目です(笑) 目指せ! しなやかメリハリボディ