

# 2021.2月 レッスンスケジュール

2月18日～



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	9:30~10:15 パーソナル45 MANA	9:15~9:45 レッグスリム♥ KANA	9:30~10:15 パーソナル45 ASAMI	
	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		11:05~11:55 ピラティス45 AYAKO		11:05~11:35 PENALTYBOX MANA		10:35~11:20 YOGA45 MANA	10:40~11:10 パーソナルストレッチショート YUKO	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 シェイプJijyu MITSUE		12:05~12:35 カーディオファイト YUKO		11:45~12:15 ずっきりストレッチ MITSUE		11:30~12:00 シェイプJijyu YUKO		11:30~12:15 ピラティス45 ASAMI		
	12:25~12:55 リズムスロー ASAMI		12:25~12:55 デトックスリンパケア MITSUE	13:00~13:45 パーソナル45	12:40~13:10 ずっきりストレッチ 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	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
	18:30~19:00 リズムスロー ASAMI		18:30~19:00 ずっきりストレッチ MISAKI		18:30~19:00 シェイプJijyu MISAKI		18:15~18:45 YOGA MANA						
	19:15~20:00 カーディオファイト45 KANA	19:15~20:00 パーソナル45 ASAMI	19:10~19:40 シェイプJijyu YUKO		19:10~19:40 引締めチューブ MISAKI		19:00~19:30 リセットピラティス ASAMI						
	20:10~20:40 引締めチューブ KANA		19:50~20:20 リセットピラティス YUKO		19:50~20:20 デトックスリンパケア MISAKI		19:40~20:10 リズムコア ASAMI						
			20:30~21:00 パーソナルストレッチショート YUKO		20:30~21:00 パーソナルストレッチショート MISAKI				20:15~21:00 パーソナル45 ASAMI				

**【営業時間】**  
 平日 10:00~14:00  
 18:00~21:00  
 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

★TOPIC★  
 パーソナルメニューが充実します!!  
 効率よく身体を変えよう! 効果がしっかり実感できるマンツーマンがおすすめ♡