

2021.4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	10:10~10:55 ピラティス45 RINA		10:10~10:40 デトックスリンパケア MITSUE		10:10~10:40 ダンスストレッチ RINA		10:10~10:40 引締めチューブ NATSUKO		9:15~10:00 YOGA45 MANA		9:15~10:00 ピラティス45 ASAMI		
	11:05~11:35 バリエーション RINA		10:50~11:20 シェイプJijyu MITSUE		10:50~11:35 ピラティス45 RINA		10:50~11:20 リズムコア NATSUKO		10:10~10:20 10分jijyu		10:10~10:55 カーディオファイト45 KANA		
	11:45~11:55 10分ベナ		11:25~11:35 10分ストレッチ		11:45~11:55 10分jijyu		11:25~11:35 10分ベナ		10:30~11:00 引締めチューブ YUKO	10:40~ パートナー MANA	11:05~11:35 シェイプJijyu KANA	10:30~ パーソナル ASAMI	
	12:10~12:40 引締めチューブ ASAMI		11:45~12:15 リズムコア ASAMI		12:10~12:40 PENALTYBOX MANA		11:45~12:15 シェイプJijyu MARI		11:10~11:40 リセットピラティス YUKO		11:40~11:50 10分ストレッチ		
	12:50~13:20 リズムスロー ASAMI		12:25~12:55 リセットピラティス ASAMI		12:50~13:35 YOGA45 MANA		12:25~12:55 すっきりストレッチ MARI		11:50~12:00 10分ベナ		12:00~12:30 リズムコア ASAMI		
		パーソナル		パーソナル		パートナー		パーソナル	12:10~12:40 空手SHAPE MANA		12:40~13:10 デトックスリンパケア ASAMI		
									12:50~13:20 すっきりストレッチ MANA	パートナー			パーソナル
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 PENALTYBOX ASAMI		19:00~19:30 カーディオファイト YUKO		19:00~19:30 リズムコア ASAMI						
	19:40~19:50 10分Jijyu		19:40~19:50 10分ストレッチ		19:40~19:50 10分ベナ		19:40~19:50 10分ストレッチ						
	20:00~20:45 カーディオファイト45 KANA		20:00~20:45 ピラティス45 YUKO		20:00~20:30 シェイプJijyu HITOMI	20:00~ パートナー YUKO	20:00~20:30 PENALTYBOX YUJIN						
	20:55~21:25 シェイプJijyu KANA		20:55~21:25 引締めチューブ YUKO		20:40~21:10 4月限定! ZUMBA HITOMI	20:40~ パートナー YUKO	20:40~21:10 リセットピラティス ASAMI						
					21:15~21:25 10分ストレッチ		21:20~21:50 デトックスリンパケア YUJIN		21:15~ パーソナル ASAMI				

【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!



【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