

2021.7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 デトックスリンパケア MITSUE		10:10~10:40 すっきりストレッチ MITSUE		10:10~10:40 リズムコア NATSUKO		10:10~10:40 ダンスストレッチ NATSUKO		9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI		9:10~9:40 引締めチューブ KANA		
	10:45~10:55 10分Jiyyu		10:45~10:55 10分Jiyyu		10:45~10:55 10分Jiyyu		10:45~10:55 10分Jiyyu		10:00~10:10 10分PENA		9:45~9:55 10分ストレッチ		
	11:05~11:35 すっきりストレッチ MITSUE		11:05~11:35 シェイブJiyyu MITSUE		11:05~11:35 バレエシェイブ NATSUKO		11:05~11:35 引締めチューブ NATSUKO		10:20~10:50 リズムコア ASAMI		10:05~10:50 カーディオファイト45 KANA		
	11:45~12:15 リズムスロー ASAMI		11:45~12:30 ピラティス45 ASAMI		11:45~12:15 カーディオファイト YUKO		11:45~12:15 シェイブJiyyu YUKO		11:00~11:30 シェイブJiyyu YUKO		11:00~11:30 PENALTYBOX MANA		
	12:25~12:55 引締めチューブ ASAMI		12:40~13:10 リズムコア ASAMI		12:25~12:55 シェイブJiyyu YUKO		12:25~12:55 ピラティス YUKO		11:40~12:10 カーディオファイト YUKO		11:40~12:10 YOGA MANA		
		パーソナル		パーソナル	13:05~13:35 パワーYOGA MANA	パーソナル		パーソナル	12:20~12:50 ダンスストレッチ ASAMI		12:20~12:50 空手シェイブ MANA		パーソナル
	19:15~19:45 シェイブJiyyu ASAMI		19:15~19:45 リズムコア ASAMI	19:15~19:45 パートナー YUKO	19:15~19:45 シェイブJiyyu HITOMI	19:00~19:30 パートナー MANA	19:15~19:45 リズムスロー ASAMI		19:15~19:45 リズムスロー ASAMI				
	19:50~20:00 10分PENA		19:50~20:00 10分Jiyyu		19:50~20:00 10分ストレッチ	19:45~20:15 パートナー MANA	19:50~20:00 10分Jiyyu		20:10~20:40 PENALTYBOX YUJIN	20:10~20:55 パーソナル ASAMI			
	20:10~20:55 カーディオファイト45 KANA		20:10~20:55 ピラティス45 YUKO		20:10~20:40 ZUMBA!! HITOMI		20:10~20:40 PENALTYBOX YUJIN		20:50~21:20 デトックスリンパケア YUJIN				
21:00~21:30 引締めチューブ KANA			21:00~21:30 パートナー YUKO	20:50~21:35 YOGA45 MANA				21:10~21:55 パーソナル ASAMI					
			21:30~22:00 パートナー YUKO										

【営業時間】

平日 10:00~14:00
18:00~22:00

土日祝 9:00~14:00

14:00~18:30はパーソナルのみ実施
※月曜日 休館日

Freedom women's fitness

042-306-2410

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