

2021.10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 リズムスロー NATSUKO		10:10~10:40 引締めチューブ 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分ストレッチ		10:05~10:50 THEエアロピクス ASAMI	大人気!	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 PENALTYBOX NATSUKO		11:05~11:35 リズムコア NATSUKO		11:00~11:30 シェイブJiyyu YUKO			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 ピラティス YUKO		11:40~12:10 カーディオファイト 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 すっきりストレッチ YUKO		12:20~12:50 ダンスストレッチ ASAMI	12:20~12:50 パートナー YUKO	11:40~12:25 YOGA45 MANA		
		パーソナル		パーソナル	13:05~13:35 YOGA MANA			パーソナル		パーソナル		12:35~13:05 空手シェイブ MANA	
						13:45~14:15 パートナー MANA							
		19:15~19:45 ピラティス 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					
		19:50~20:00 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					
		20:10~20:55 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	20:10~20:55 パーソナル ASAMI				
	21:00~21:30 シェイブJiyyu KANA			21:00~21:30 パートナー YUKO	20:50~21:35 YOGA45 MANA		20:50~21:20 デトックスリンパケア YUJIN						
				21:30~22:00 パートナー YUKO				21:10~21:55 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
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