

2021.11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 ずっきりストレッチ MITSUE		10:10~10:40 シェイブJijyu MITSUE		10:10~10:40 リズムコア NATSUKO		10:10~10:40 ピラティス30 ASAMI		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Jijyu		10:45~10:55 10分チューブ		10:45~10:55 10分ペナ		10:45~10:55 10分ストレッチ		10:05~10:50 エアロピクス45 ASAMI		9:45~9:55 10分ストレッチ		
	11:05~11:35 デトックススリソバケア MITSUE		11:05~11:35 ずっきりストレッチ MITSUE		11:05~11:35 シェイブJijyu AYANO		11:05~11:35 エアロピクス30 ASAMI		11:00~11:30 ずっきりストレッチ AYANO		10:05~10:50 カーディオファイト45 KANA		
	11:45~12:30 ピラティス45 ASAMI		11:45~12:15 リズムスロー ASAMI		11:45~12:15 バレエシェイブ NATSUKO		11:45~12:15 引締めチューブ NATSUKO		11:40~12:10 カーディオファイト YUKO		11:00~11:30 PENALTYBOX YUKO		
	12:40~13:10 引締めチューブ ASAMI		12:25~12:55 リズムコア ASAMI		12:25~12:55 YOGA MANA		12:25~12:55 ダンスストレッチ NATSUKO		12:20~12:50 シェイブJijyu YUKO		11:40~12:10 シェイブJijyu YUKO		
		パーソナル		パーソナル		13:45~14:15 パートナー MANA		パーソナル		パーソナル		12:20~12:50 ピラティス30 YUKO	パートナー
	19:15~19:45 リズムスロー ASAMI		19:15~19:45 エアロピクス30 ASAMI	19:15~19:45 パートナー YUKO	19:15~19:45 シェイブJijyu HITOMI	19:00~19:30 パートナー MANA	19:15~19:45 引締めチューブ YUKO		19:50~20:00 10分ストレッチ				
	19:50~20:00 10分PENA		19:50~20:00 10分チューブ		19:55~20:25 ZUMBA!! HITOMI	19:45~20:15 パートナー MANA	19:50~20:00 10分ストレッチ		20:10~20:40 PENALTYBOX YUJIN				
	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		20:35~21:05 YOGA MANA		20:50~21:20 デトックススリソバケア YUJIN						
	21:05~21:35 シェイブJijyu KANA			21:00~21:30 パートナー YUKO		21:15~21:45 ピラティス30 YUKO							
			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