

2022.1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 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		9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA		
	11:05~11:35 デトックスリンパケア 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 誰でもHIPHOP NATSUKO		11:00~11:30 ずっきりストレッチ AYANO		10:45~11:15 PENALTYBOX YUKO		
	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 シェイブJijyu ASAMI		11:40~12:10 カーディオファイト YUKO		11:25~11:55 シェイブJijyu YUKO		
	12:40~13:10 リズムコア ASAMI		12:25~12:55 引締めチューブ ASAMI		12:25~12:55 ずっきりストレッチ AYANO		12:25~12:55 股関節調整ストレッチ ASAMI		12:20~12:50 誰でもHIPHOP AYANO		12:05~12:35 ピラティス30 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		12:35~12:45 10分瞑想	
													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 トレ30 YUJIN		19:15~19:45 トレ30 YUJIN				
	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	19:50~20:20 ピラティス30 YUKO		19:50~20:20 ピラティス30 YUKO				
	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 PENALTYBOX YUKO		20:20~20:30 10分瞑想		20:20~20:30 10分瞑想				
21:05~21:35 レッグスリム KANA			21:00~21:30 パートナー YUKO	21:15~21:45 YOGA MANA		20:40~21:10 デトックスリンパケア YUJIN		20:40~21:10 デトックスリンパケア YUJIN	00>bm				
			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