

# 2022.2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 すっきりストレッチ MITSUE		10:10~10:40 シェイプJijyu MITSUE		10:10~10:40 リズムコア NATSUKO		10:10~10:40 チルヨガ MASAMI		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分チューブ		10:45~10:55 10分jijyu 腹筋		10:45~10:55 10分ペナ		10:45~10:55 10分 Jijyu		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 すっきりストレッチ MITSUE		11:05~11:35 グループHIP AYANO		11:05~11:35 ピラティス30 ASAMI		11:00~11:30 すっきりストレッチ YUKO		10:45~11:15 PENALTYBOX YUKO		
	11:45~12:15 エアロピクス30 ASAMI		11:45~12:15 引締めチューブ ASAMI		11:45~12:15 楽やせHIPHOP NATSUKO		11:45~12:15 エナジーヨガ MASAMI		11:40~12:10 カーディオファイト YUKO		11:25~11:55 グループHIP YUKO		
	12:25~12:55 グループHIP ASAMI		12:25~12:55 リズムスロー ASAMI		12:25~12:55 シェイプJijyu AYANO		12:25~12:55 股関節調整ストレッチ ASAMI		12:20~12:50 楽やせHIPHOP AYANO		12:05~12:35 ピラティス30 YUKO		
		パーソナル		パーソナル		パーソナル		パーソナル		12:55~13:05 10分腹筋		12:35~12:45 10分瞑想	
				18:00~18:45 パートナー YUKO							13:30~14:40 ピラティスセッション ASAMI 有料		パートナー
	19:10~19:40 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	19:10~19:40 グループHIP JASMINE		19:15~19:45 PENALTYBOX KANA		19:55~20:25 レッグスリム KANA				
	19:45~19:55 10分PENA		19:55~20:25 シェイプJijyu JASMINE		19:45~19:55 10分ストレッチ		20:35~21:05 トレ30 YUKO		20:35~21:05 ピラティス30 YUKO				
	20:10~20:55 カーディオファイト45 KANA		20:35~21:05 ピラティス30 YUKO		20:10~20:55 ZUMBA45 HITOMI		21:15~21:45 ピラティス30 YUKO						
	21:05~21:35 グループHIP KANA		21:15~21:45 すっきりストレッチ JASMINE	12:15~21:45 パートナー YUKO	21:05~21:35 シェイプJijyu YUKO								

**【営業時間】**  
平日 10:00~22:00  
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

- まだ体力・筋力に自信がない方向け
- ボディラインを引き締めたい方
- 脂肪燃・ストレス解消したい方
- 45分レッスン