

# 2022.4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	シニア	グループ	シニア	グループ	シニア	グループ	シニア	グループ	シニア	グループ	シニア	
休 館 日	9:30~10:00 シェイプJijyu MITSUE		9:30~10:00 デトックスリンパケア MITSUE		9:30~10:00 リズムスロー NATSUKO		9:30~10:00 チルヨガ MASAMI		9:10~9:40 引締めチューブ YUKO		9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI		
	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 すっきりストレッチ NATSUKO		10:10~10:40 楽やせHIPHOP AYANO		9:50~10:20 ピラティス30 YUKO		10:05~10:50 ZUMBA45 HITOMI		
	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		10:50~11:20 グループHIP AYANO		10:30~11:00 楽やせHIPHOP AYANO		11:00~11:30 シェイプJijyu HITOMI		
	11:05~11:35 デトックスリンパケア MITSUE		11:05~11:35 リズムスロー ASAMI		11:05~11:35 引締めチューブ NATSUKO		11:30~12:15 エナジーヨガ45 MASAMI		11:10~11:40 ストレッチ&瞑想 YUKO		11:40~12:10 股関節調整ストレッチ ASAMI		
	11:45~12:15 エアロピクス30 ASAMI		11:45~12:15 グループHIP ASAMI		11:45~12:15 ZUMBA30 HITOMI		12:25~12:55 ピラティス30 YUKO		11:50~12:20 カディアイト30 YUKO		12:20~12:50 リズムコア ASAMI		
	12:25~12:55 引締めチューブ ASAMI	13:15~13:45 ゆったり リズム体操	12:25~12:55 股関節調整ストレッチ ASAMI	13:15~13:45 すっきり マッサージ	12:25~12:55 シェイプJijyu HITOMI	13:15~13:45 健康 Jijyu	13:00~13:10 10分瞑想	13:15~13:45 リラックス ヨガ	12:30~13:00 グループHIP AYANO	13:00~13:30 すっきりストレッチ HITOMI			
		14:00~14:30 不調改善 ストレッチ		14:00~14:30 姿勢改善 ピラティス		14:00~14:30 楽々 リズム体操		14:00~14:30 脳トレ 体操		13:05~13:15 10分ストレッチ			
	18:45~19:30 リズムスロー45 ASAMI		18:45~19:15 引締めチューブ YUKO		18:45~19:15 グループHIP JASMINE		18:45~19:15 カディアイト30 YUKO		19:25~20:10 ピラティス45 ASAMI				
	19:45~20:30 カディアイト45 KANA		19:25~19:55 PENALTYBOX YUKO		19:20~19:30 10分ストレッチ		19:25~20:10 ピラティス45 ASAMI		20:20~20:50 ダンスエアロ30 ASAMI				
	20:40~21:10 グループHIP KANA		20:05~20:35 シェイプJijyu JASMINE		19:40~20:25 ZUMBA45 HITOMI		20:35~21:05 レッグケア KANA		20:55~21:05 10分ストレッチ				
		20:45~21:15 憧れの180°開脚★ JASMINE											

【営業時間】

平日 9:30~21:30

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