

# 2022.6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&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル&シニア	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	
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 ピラティス30 YUKO		9:10~9:40 カーディオファイト 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 シェイプJijyu AYANO		10:30~11:00 PENALTYBOX YUKO		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 リズムコア ASAMI		11:05~11:35 引締めチューブ NATSUKO		11:30~12:15 YOGA 45 MASAMI		11:05~11:15 10分瞑想		11:40~12:10 リズムスロー 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 PENALTYBOX YUKO		11:25~11:55 楽やせHIPHOP AYANO		12:20~12:50 エアロピクス30 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		13:15~13:45 健康 Jijyu	13:00~13:10 10分瞑想		12:05~12:35 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		12:45~12:55 10分ストレッチ			
	19:00~19:45 リズムスロー45 ASAMI		18:45~19:15 PENALTYBOX YUKO	NEW	19:00~19:30 グループHIP JASMINE		18:45~19:30 ピラティス45 ASAMI						
	19:55~20:40 カーディオファイト45 KANA		19:25~19:55 シェイプJijyu JASMINE	19:30~20:00 ナイトレ30 要予約 YUKO	19:35~19:45 10分ストレッチ	NEW	19:40~20:10 リズムコア ASAMI						
	20:50~21:20 すっきりストレッチ KANA		20:10~20:40 1/3 開脚ストレッチ 2/4 FUN RUN JASMINE ※雨天の場合:開脚ストレッチ	20:10~20:40 ナイトレ30 要予約 YUKO	19:55~20:40 ZUMBA45 HITOMI	20:00~20:30 ナイトレ30 要予約 KANA	20:15~20:25 10分ストレッチ						
					20:50~21:20 レッグケア KANA				20:45~21:15 ナイトレ30 要予約 ASAMI				

【ナイトレ登場!】いつでも気軽に30分BODY MAKE! 1回の利用もOK! 予約はAPPYよりどうぞ。 1回 ¥3,300(税込) ★当日ご精算ください

【営業時間】

平日 9:30~21:30

土日祝 9:00~14:00

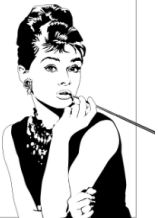
14:00~18:30はパーソナルのみ実施  
※月曜日 休館日

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!



シニアメンバー大募集! 健康でいてほしい大切な方をぜひ紹介ください  
6月末まで3,980円(税別) サンキューパキャンペーン実施中!!

【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 ¥5,940

1回あたり ¥1,980とお得! ※通常都度利用¥3,300 ※税込