

# 2022.8月レッスンスケジュール

レッスンは変更になる場合がございます。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 freedomジラゲ cell MITSUE		9:30~10:00 シェイプJ   JYU MITSUE		9:30~10:15 YOGA45 MASAMI		9:30~10:00 ピラティス30 YUKO		9:10~9:40 リズムスロー ASAMI		9:10~9:40 シェイプJ   JYU HITOMI		
	10:05~10:15 10分PENA		10:05~10:15 10分ストレッチ		10:20~10:30 10分JJYU		10:05~10:15 10分PENA		9:50~10:35 ピラティス45 ASAMI		9:50~10:35 ZUMBA45 HITOMI		
	10:30~11:00 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:30~11:00 freedomジラゲ cell MITSUE		10:45~11:15 ZUMBA30 HITOMI		10:30~11:00 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:45~11:15 freedomジラゲ cell AYANO		10:45~11:15 グループHIP YUKO		
	11:10~11:40 リカバリーストレッチ MITSUE		11:10~11:40 PENALTYBOX ASAMI		11:25~11:55 コラYOGA MASAMI		11:10~11:40 freedomジラゲ cell AYANO		11:20~11:30 10分チューブ		11:20~11:30 10分瞑想		
	11:50~12:20 リズムコア ASAMI		11:50~12:20 ピラティス30 ASAMI		12:05~12:35 BODYMAKEチューブ HITOMI		11:50~12:20 カーディオファイト30 YUKO		11:40~12:10 シェイプJ   JYU AYANO		11:40~12:10 PENALTYBOX YUKO		
	12:30~13:00 グループHIP ASAMI	13:15~13:45 ゆったり リズム体操	12:30~13:00 リズムスロー ASAMI	13:15~13:45 チューブ 体操	12:40~12:50 10分CORE	13:15~13:45 健康 J   JYU	12:30~13:00 シェイプJ   JYU AYANO	13:15~13:45 脳トレ体操	12:15~12:25 10分ストレッチ	12:15~12:25 10分ストレッチ	12:15~12:25 10分チューブ	12:35~13:05 リズムコア ASAMI	12:35~13:05 リカバリーストレッチ HITOMI
		13:55~14:25 ピラティス		13:55~14:25 コラーゲン セル		13:55~14:25 楽々 リズム体操		13:55~14:25 リカバリー ストレッチ					
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 freedomジラゲ cell ASAMI	19:00~19:30 ナイトレ30 YUKO	19:00~19:45 ZUMBA45 HITOMI		19:00~19:30 リズムコア NATSUKO		19:00~19:30 リズムコア NATSUKO				
	19:45~20:30 カーディオファイト45 KANA		19:45~20:30 ピラティス45 YUKO		20:00~20:30 BODYMAKEチューブ KANA		19:45~20:15 シェイプJ   JYU NATSUKO		19:45~20:15 シェイプJ   JYU NATSUKO				
	20:40~21:10 グループHIP KANA		20:40~21:10 PENALTYBOX YUKO		20:40~21:10 freedomジラゲ cell KANA		20:20~20:30 10分ストレッチ		20:20~20:30 10分ストレッチ				
		21:20~21:50 ナイトレ30 KANA		21:20~21:50 ナイトレ30 YUKO		21:20~21:50 ナイトレ30 KANA		21:20~21:50 ピラティス30 ASAMI					

**【営業時間】**  
 平日 9:30~14:00  
 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 ¥5,940  
 1回あたり ¥1,980とお得! ※通常都度利用¥3,300 ※全て税込

HAPPYワークアウト★お友達を誘うなら!  
 木・金はレッスン無料DAY