

# 2022.9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	その他レッスン	グループ	その他レッスン	グループ	その他レッスン	グループ	その他レッスン	グループ	その他レッスン	グループ	その他レッスン	
休館日	9:30~10:00 freedomコラーゲンcell MITSUE		9:30~10:00 リズムスロー ASAMI		9:30~10:00 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 I J Y U HITOMI	8:15~8:45 朝ラン小仁美 2/4週目に実施	
	10:05~10:15 10分PENA		10:05~10:15 10分チューブ		10:20~10:30 10分J I J Y U		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コラーゲンcell ASAMI		10:45~11:15 ZUMBA30 HITOMI		10:30~11:00 グループHIP AYANO		10:45~11:15 freedomコラーゲンcell AYANO		10:45~11:15 リカバリストレッチ HITOMI		
	11:10~11:40 リカバリストレッチ MITSUE		11:10~11:40 シェイプJ I J Y U HITOMI		11:25~11:55 コラYOGA MASAMI		11:10~11:40 freedomコラーゲンcell AYANO		11:20~11:30 10分チューブ		11:20~11:30 10分CORE		
	11:50~12:20 リズムコア ASAMI		11:50~12:20 Latin Dance HITOMI		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 I J Y U AYANO		11:40~12:10 PENALTYBOX YUKO		
	12:30~13:00 グループHIP ASAMI	13:15~13:45 健康 J I J Y U	12:30~13:00 ピラティス30 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 I J Y U	12:30~13:00 シェイプJ I J Y U AYANO	13:15~13:45 脳トレ体操	12:15~12:25 10分ストレッチ	12:20~12:50 BODYMAKEチューブ YUKO	12:20~12:50 BODYMAKEチューブ YUKO	12:20~12:50 BODYMAKEチューブ YUKO	
		13:55~14:25 コラーゲン セル		13:55~14:25 ピラティス		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	12:35~13:05 リズムコア ASAMI	12:55~13:05 10分瞑想			
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 リカバリストレッチ HITOMI	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 夜ラン小仁美 1/3週目に実施	20:00~20:30 BODYMAKEチューブ KANA		19:45~20:15 シェイプJ I J Y U NATSUKO		19:45~20:15 シェイプJ I J Y U NATSUKO				
	20:40~21:10 グループHIP KANA		20:40~21:10 PENALTYBOX YUKO		20:40~21:10 freedomコラーゲン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		20:40~21:10 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



【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!