

2022.11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ジラゲ cell MITSUE		9:30~10:00 リカバリストレッチ YUKO		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 H I T O M I	8:15~8:45 朝ラン HITOMI 1/3週目に実施	
	10:05~10:15 10分J I J Y U		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分チューブ		9:50~10:35 ピラティス45 ASAMI		9:50~10:35 ZUMBA45 H I T O M I		
	10:30~11:00 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:30~11:00 カーディオファイト30 YUKO		10:45~11:15 ZUMBA30 H I T O M I		10:30~11:00 PENALTYBOX YUKO		10:45~11:15 freedomジラゲ cell AYANO		10:45~11:15 リカバリストレッチ H I T O M I		
	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 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CORE		
	11:50~12:20 リズムコア ASAMI		11:50~12:20 freedomジラゲ cell YUKO		12:05~12:35 BODYMAKEチューブ H I T O M I		11:50~12:20 シェイプJ I J Y U AYANO		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 ピラティス	12:40~12:50 10分CORE	13:15~13:45 健康 J I J Y U	12:30~13:00 リズムスロー YUKO	13:15~13:45 脳トレ体操	12:15~12:25 10分ストレッチ	12:35~13:05 リズムコア ASAMI	12:20~12:50 BODYMAKEチューブ YUKO	12:55~13:05 10分瞑想	
		13:55~14:25 コラーゲン セル		13:55~14:25 チューブ 体操		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 リカバリストレッチ ASAMI		19:00~19:45 ZUMBA45 H I T O M I		19:00~19:30 シェイプJ I J Y U ASAMI						
	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA		19:40~20:10 PENALTYBOX H I T O M I		19:55~20:25 BODYMAKEチューブ KANA	20:00~20:30 夜ラン HITOMI 2/4週目に実施	19:40~20:10 リズムコア ASAMI						
	20:35~21:05 シェイプJ I J Y U KANA		20:20~20:50 グループHIP H I T O M I		20:35~21:05 freedomジラゲ cell KANA		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI						
	21:10~22:00 パーソナル KANA	20:55~21:05 10分ストレッチ	21:10~22:00 パーソナル H I T O M I		21:10~22:00 パーソナル KANA								

【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