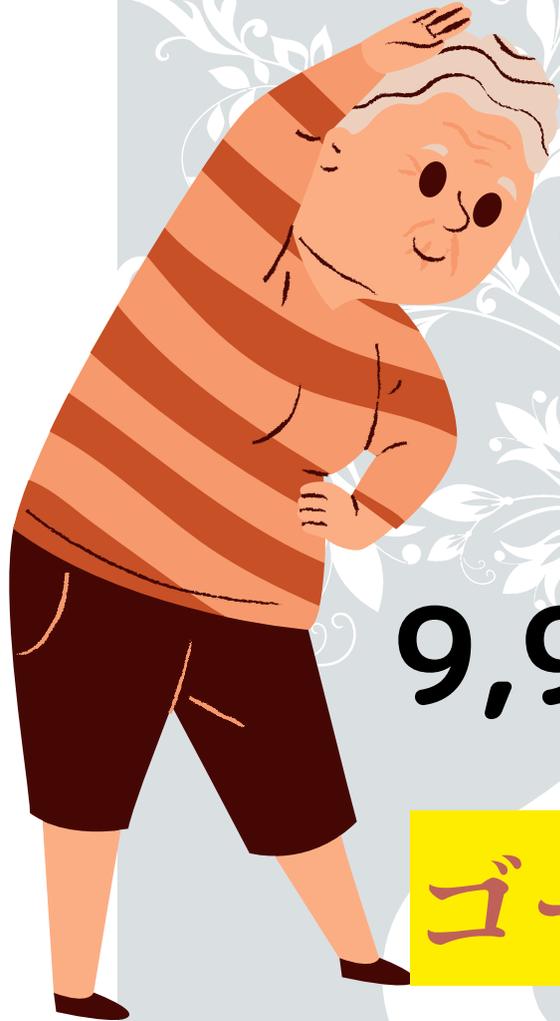


SENIOR

歳を重ねよう



今なら月会費

5,500円！(税込)

入会金+登録料

9,900円が0円！

ゴーゴーキャンペーン中



いつまでも美しく

レッスンスケジュール

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

13:15~13:45

健康

Jijyu

13:15~13:45

姿勢改善

ピラティス

13:15~13:45

健康

Jijyu

13:15~13:45

脳トレ

体操

13:55~14:30

すっきり

マッサージ

13:55~14:30

チューブ

体操

13:55~14:30

楽々

リズム体操

13:55~14:30

不調改善

ストレッチ

ストレッチ 紹介

不調改善ストレッチ

じっくりと身体
をストレッチ。
日々の身体の疲
れを解消

姿勢改善ピラティス

いい姿勢は
若さの秘訣！
身体の幹
を整えよう

ゆったりリズム体操

ゆっくりとした
リズムに合わせて
体幹・足腰
を鍛えよう

すっきりマッサージ

優しくリンパ^o
を流して
身体のだるさを
すっきり解消



レッスンの 紹介

健康JIJYU

筋力アップで
何歳でも生き活
きとした身体に

姿勢改善ピラティス

身体を動かしながら
脳のトレーニング
。中も外もしっ
かり鍛えよう

楽々リズム体操

リズムカルな音
楽に合わせて、全
身の関節を動か
し体力アップ

チューブ体操

チューブの張力
を使ってしっか
り筋力アップ



イキイキ健康でいたいを叶える場所

フリーダム ウィメンズ フィットネス
Freedom women's fitness

体験・見学随時開催中

TEL 042-306-2410



お気軽にお問い合わせください

東京都東村山市栄町 2 - 3 2 - 1 3
CSビル 2階