

# 2023.3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	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	9:45~10:15 freedomジラゲ cell MITSUE		9:45~10:15 ピラティス30 YUKO		9:45~10:15 リカバリストレッチ MASAMI		9:45~10:15 リズムスロー YUKO		9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI		9:10~9:40 BODYMAKEチューブ HITOMI	8:15~8:45 朝ラン♪HITOMI 1/3週目実施	
	10:20~10:30 10分JYU		10:20~10:30 10分チューブ		10:20~10:30 10分JYU		10:20~10:30 10分瞑想		10:05~10:35 リズムコア ASAMI		9:50~10:35 カーディオLATINO45 HITOMI	(5日&19日) APPYにてご予約 ください!	
	10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:45~11:15 PENALTYBOX YUKO		10:45~11:30 YOGA45 MASAMI		10:45~11:15 freedomジラゲ cell AYANO		10:50~11:20 シェイプJYU AYANO		10:50~11:20 リカバリストレッチ HITOMI		
	11:30~12:00 リカバリストレッチ MITSUE		11:30~12:00 freedomジラゲ cell ASAMI		11:45~12:15 カーディオLATINO30 HITOMI		11:30~12:00 ピラティス30 YUKO		11:30~12:00 freedomジラゲ cell AYANO		11:30~12:00 リズムスロー YUKO		
	12:15~12:45 リズムスロー ASAMI		12:15~12:45 シェイプJYU ASAMI		12:30~13:00 グループHIP HITOMI		12:15~12:45 リカバリストレッチ AYANO		12:10~12:40 グループHIP ASAMI		12:10~12:40 PENALTYBOX YUKO		
	12:50~13:00 10分コア	13:15~13:45 健康 JYU	12:50~13:00 10分ST	13:15~13:45 ピラティス		13:15~13:45 健康 JYU	12:50~13:00 10分チューブ	13:15~13:45 脳トレ体操		12:50~13:20 リカバリストレッチ AYANO		12:50~13:20 ピラティス30 YUKO	
		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 ピラティス30 ASAMI		19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA		19:00~19:30 freedomジラゲ cell ASAMI		19:00~19:30 freedomジラゲ cell ASAMI				
	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA		19:40~20:10 グループHIP HITOMI		19:40~20:25 カーディオLATINO45 HITOMI		19:40~20:10 リズムコア ASAMI		19:40~20:10 リズムコア ASAMI				
	20:35~21:05 シェイプJYU KANA		20:20~20:50 PENALTYBOX HITOMI		20:35~21:05 リカバリストレッチ KANA		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI				
		21:10~22:00 パーソナル KANA		21:10~22:00 パーソナル HITOMI		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

2023年4月

!一橋学園店! OPEN!!