

2023.5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	9:45~10:15 freedomヨガ cell MITSUE		9:45~10:15 リズムスロー YUKO		9:45~10:15 リカバリーストレッチ MASAMI		9:45~10:15 シェイプJ JYU TAKEI		9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI		9:10~9:40 リカバリーストレッチ YUKO	8:15~8:45 朝ラン ゆうこ (7日&14日)	
	10:20~10:30 10分JYU		10:20~10:30 10分瞑想		10:20~10:30 10分JYU		10:20~10:30 10分ストレッチ		10:05~10:35 カーディオダンス ASAMI		9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA	APPLYにてご予約 ください!	
	10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE		10:45~11:30 ピラティス45 ASAMI		10:45~11:30 YOGA45 MASAMI		10:45~11:15 freedomヨガ cell MARI		10:50~11:20 グループHIP ASAMI		10:50~11:35 ブートキャンプ KANA&YUKO	好評につき継続	
	11:30~12:00 YOGA MARI		11:45~12:15 PENALTYBOX YUKO		11:45~12:15 カーディオダンス30 HITOMI		11:30~12:00 YOGA MARI		11:35~12:05 freedomヨガ cell MITSUE		11:45~12:15 リズムスロー YUKO		
	12:15~12:45 シェイプJ JYU MARI		12:30~13:00 リカバリーストレッチ YUKO		12:30~13:00 グループHIP HITOMI		12:15~12:45 カーディオファイト30 YUKO		12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE		12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO		
	12:50~13:00 10分ST	13:15~13:45 健康 ヨガ		13:15~13:45 ピラティス		13:15~13:45 脳トレ PENA	12:50~13:00 10分JYU	13:15~13:45 J JYU ジージュ		13:00~13:30 リカバリーストレッチ MITSUE		13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	
		13:55~14:25 コラーゲン セル		13:55~14:25 リズム 体操		13:55~14:25 健康 チューブ		13:55~14:25 リカバリー ストレッチ					
	19:00~19:30 リズムスロー YUKO		19:00~19:30 グループHIP HITOMI		19:00~19:30 BODYMAKEチューブ KANA		19:00~19:30 カーディオファイト30 YUKO						
	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA		19:40~20:25 カーディオダンス45 HITOMI		19:40~20:10 リズムコア HITOMI		19:40~20:25 ピラティス45 YUKO						
	20:35~21:05 シェイプJ JYU KANA		20:35~21:05 PENALTYBOX HITOMI		20:20~20:50 リカバリーストレッチ KANA		20:35~21:05 freedomヨガ cell YUKO						
	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		21:10~22:00 パーソナル YUKO						

【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