

# 2023.4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 freedomJラゲッセル MITSUE		9:45~10:15 リズムスロー YUKO		9:45~10:15 リカバリストレッチ MASAMI		9:45~10:15 シェイプJ I J Y U T A K E I		9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI		9:10~9:40 リカバリストレッチ YUKO	8:15~8:45 朝ラン♪ゆうこ (9日&16日)
	10:20~10:30 10分J I J Y U		10:20~10:30 10分瞑想		10:20~10:30 10分J I J Y U		10:20~10:30 10分ストレッチ		10:05~10:35 リズムコア ASAMI		9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA	APPY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 freedomJラゲッセル M A R I		10:50~11:20 グループHIP ASAMI		10:50~11:35 <b>フートキャンプ</b> KANA&YUKO	4月限定
	11:30~12:00 YOGA M A R I		11:45~12:15 PENALTYBOX YUKO		11:45~12:15 カーディオダンス30 H I T O M I		11:30~12:00 YOGA M A R I		11:35~12:05 freedomJラゲッセル MITSUE		11:45~12:15 リズムスロー YUKO	
	12:15~12:45 シェイプJ I J Y U MITSUE&MARI		12:30~13:00 リカバリストレッチ YUKO		12:30~13:00 グループHIP H I T O M I		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 P E N A	12:50~13:00 10分J I J Y U	13:15~13:45	13:00~13:30 リカバリストレッチ 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 J I J Y U ジュー				
	19:00~19:30 リズムスロー YUKO		19:00~19:30 グループHIP H I T O M I		19:00~19:30 BODYMAKEチューブ H I T O M I		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 H I T O M I		19:40~20:25 <b>フートキャンプ</b> KANA&HITOMI	4月限定	19:40~20:25 ピラティス45 YUKO					
	20:35~21:05 シェイプJ I J Y U KANA		20:35~21:05 PENALTYBOX H I T O M I		20:35~21:05 リカバリストレッチ KANA		20:35~21:05 freedomJラゲッセル YUKO					
	21:10~22:00 パーソナル KANA		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		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

2023年4月  
 一橋学園店! OPEN!!