

2023.6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ジグザグ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 I J Y U TAKE I		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 (11日&25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	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ジグザグcell MARI		10:50~11:20 グループHIP ASAMI		10:50~11:35 フートキャンブ KANA		
	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 H I T O M I		11:30~12:00 YOGA MARI		11:35~12:05 freedomジグザグcell 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 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 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		12:50~13:00 10分J I J Y U		13:15~13:45 J I J Y U ジジュー		13:00~13:35 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								
	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 KANA		19:00~19:30 シェイプJ I J Y U YUKO		19:00~19:30 ピラティス45 YUKO		21:10~22:00 パーソナル KANA		
	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		19:40~20:10 リズムコア H I T O M I		19:40~20:10 カーディオファイト30 YUKO		20:20~21:05 ピラティス45 YUKO		21:10~22:00 パーソナル 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		20:20~20:50 リカバリーストレッチ 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