

# 2023.8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ジジューセル 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 freedomジジューセル 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 (6日&20日)		
	10:20~10:30 10分JIZYU		10:20~10:30 10分瞑想		10:20~10:30 10分JIZYU		10:20~10:30 10分JIZYU		10:20~10:30 10分JIZYU		10:20~10:30 10分JIZYU	10:05~10:35 カーディオダンス30 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		10:45~11:15 PENALTYBOX YUKO		10:45~11:30 YOGA45 MASAMI		10:45~11:30 YOGA MARI		10:45~11:30 YOGA MARI		10:50~11:20 グループHIP ASAMI	10:50~11:35 ブートキャンプ KANA		
	11:30~12:00 YOGA MARI		11:30~12:00 リカバリーストレッチ YUKO		11:45~12:15 カーディオダンス30 HITOMI		11:45~12:15 シェイプJIZYU TAKEI		11:45~12:15 シェイプJIZYU TAKEI		11:35~12:05 freedomジジューセル MITSUE	11:45~12:15 リズムスロー YUKO		
	12:15~12:45 シェイプJIZYU MARI		12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI		12:30~13:00 グループHIP HITOMI		12:30~13:00 グループHIP HITOMI		12:30~13:00 グループHIP HITOMI		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 リズム 体操		13:15~13:45 リズム 体操		13:15~13:45 脳トレ PENA		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 ピラティス	13:55~14:25 ピラティス	13:55~14:25 健康 チューブ									
	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO		19:00~19:30 グループHIP YUKO		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 ピラティス45 YUKO					
	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA		19:40~20:10 リズムスロー ASAMI		19:40~20:10 カーディオダンス30 HITOMI		19:40~20:25 ピラティス45 YUKO		20:35~21:05 freedomジジューセル YUKO					
	20:35~21:05 シェイプJIZYU KANA		20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI		20:20~20:50 リカバリーストレッチ KANA		20:35~21:05 freedomジジューセル YUKO							
			21:10~22:00 パーソナル KANA		21:10~22:00 パーソナル ASAMI		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