

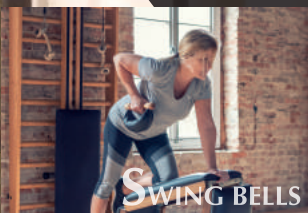


JUNGLE
FREEDA

FREEDA FITNESS

完全予約制パーソナル
トレーニングジム

FITする自分の
カラダとココロを



SWING BELLS



WATER GRINDER



EAU-ME BOARD



HAPTIC BALL

WATERROWER

FREEDA
LIFESTYLE+

東京都港区東麻布 2-11-1 Studio FREEDA 麻布十番 3F

▶ 03-6807-4322 【電話受付 10:00~17:00 (平日のみ)】

▶ <http://www.freeda.jp>

※イベントや貸切の場合、不定期にCLOSE致します。

初回お試し価格

※出張レッスンは
一律+2,000円です。

60分 / 8,000円 → 5,000円

詳細・予約
方法は裏面へ!

PROGRAM



BRAIN Refreshing

脳をリフレッシュ。集中力や生産性アップにも効果があります。



MENTAL Refreshing

ココロのメンテナンスとストレスに強い心を作ります。



KARADA Refreshing

肩こり・腰痛等の痛み・凝り改善から減量・ボディメイクまで。

SPECIAL

あなたの目的に合わせて、専門トレーナーが質の高いパーソナルトレーニングを提供いたします。



ヨガ・ピラティスをパーソナルで
好きな時間、好きな場所で

FREEDA Trainer **KANA**

全米ヨガアライアンス RYT200。アクティブスリープ指導士。パーソナルトレーナー歴 8 年



減量・ボディメイク・生活習慣病
目的に合わせたトレーニングを提供

FREEDA Trainer **TAISUKE**

全米ストレンクス&コンディショニング協会認定コーチ。フィットネス愛好家からプロアスリートまで幅広く指導。



痛み・凝りを原因から取り除く
快適なカラダをお届けします

FREEDA Trainer **ATSUSHI**

米国公認アスレティックトレーナー (BOC-ATC)。オフィスワーカーへの健康・運動指導の専門家。



身体の不調改善、
女性のスタイルアップが得意

FREEDA Trainer **MIKI**

日本ホリスティックコンディショニング協会認定コーチ。パーソナルトレーナー歴 10 年

その他、トレーナー多数在籍！ 初心者でも安心の完全予約制パーソナルジム

SESSION

1

体験申込

- ▶ 電話 or メールで問い合わせ
・ 03-6807-4322 ※電話受付 平日 10:00~17:00 のみ
- ▶ HPよりメール
・ <http://www.freeda.jp>
※24時間受付



2

体験時間の15分前に受付

- ▶ 申込用紙記入
- ▶ 体験料支払い
- ▶ 着替え

3

トレーニング (60分)

- ▶ カウンセリング (約 10分)
 - ・ 体組成測定
 - ・ 姿勢&動きのチェック など
- ▶ エクササイズ (約 50分)

4

次回予約

- ▶ トレーナーと日程調整

PRICE

ゲスト会員

- ▶ 初回お試し価格 ~~¥8,000~~ → ¥5,000 (60分)
- ▶ 1回利用 ¥8,000~ (60分)
※トレーナーにより変動いたします
¥10,000~ (90分)
- ▶ 出張料 上記料金に一律
《プラス ¥2,000》

定期回数券会員

- ▶ 入会金 ¥20,000
- ▶ 事務登録料 ¥5,000
- ▶ 4回チケット ¥30,000
【有効期限：3ヶ月】 /1回あたり ¥7,500
- ▶ 8回チケット ¥52,000
【有効期限：6ヶ月】 /1回あたり ¥6,500
- ▶ 12回チケット ¥66,000
【有効期限：12ヶ月】 /1回あたり ¥5,500

会員入会金無料キャンペーン実施中！

体験日から1ヶ月以内に定期回数券会員にご登録いただくと、会員入会金 ~~20,000円~~ → 無料 になります。

※表示価格は、すべて税込価格となります