

# 2026年10月～12月 フィットネススクールタイムスケジュール(有料)

|       | 火曜日                                                               | 水曜日                                                               | 木曜日                                                                | 金曜日                                                               | 土曜日                                                               | 日曜日                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|       | SQコート                                                             | SQコート                                                             | SQコート                                                              | SQコート                                                             | SQコート                                                             | SQコート                                                             |
| 9:00  |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |
| 10:00 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>10:00～11:00<br>LEVEL3<br>實方 |                                                                   | bodyREmake<br>Group Training<br>10:15～11:15<br>市川                  |                                                                   | bodyREmake<br>Group Training<br>10:00～11:00<br>野村                 |                                                                   |
| 11:00 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>11:15～12:15<br>LEVEL2<br>實方 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>10:30～11:30<br>LEVEL2<br>市川 |                                                                    | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>11:00～12:00<br>LEVEL1<br>駒澤 |                                                                   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>11:00～12:00<br>LEVEL4<br>脇山 |
| 12:00 |                                                                   |                                                                   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>11:30～12:30<br>LEVEL 1<br>市川 | bodyREmake<br>Group Training<br>12:15～13:15<br>駒澤                 |                                                                   | bodyREmake<br>Group Training<br>12:10～13:10<br>脇山                 |
| 13:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |
| 14:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>13:30～14:30<br>LEVEL3<br>齋藤 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>13:10～14:10<br>LEVEL2<br>野村 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>13:20～14:20<br>LEVEL2<br>齋藤 |
| 15:00 | bodyREmake<br>Group Training<br>14:45～15:45<br>片野                 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>14:20～15:20<br>LEVEL2<br>片野 |                                                                    |                                                                   |                                                                   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>14:30～15:30<br>LEVEL1<br>齋藤 |
| 16:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |
| 17:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |
| 18:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |
| 19:00 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>18:50～19:50<br>LEVEL1<br>高橋 |                                                                   |                                                                    |                                                                   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>18:20～19:20<br>LEVEL2<br>宗田 |                                                                   |
| 20:00 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>20:00～21:00<br>LEVEL3<br>高橋 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>20:10～21:10<br>LEVEL1<br>脇山 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>19:20～20:20<br>LEVEL2<br>脇山  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>19:20～20:20<br>LEVEL2<br>宗田 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>19:30～20:30<br>LEVEL3<br>渡邊 |                                                                   |
| 21:00 |                                                                   |                                                                   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>20:30～21:30<br>LEVEL4<br>脇山  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>20:30～21:30<br>LEVEL3<br>宗田 | ～土曜最終クラスについてのご案内～<br>21:30が最終退館と<br>なりますのでご了承ください。                |                                                                   |
| 22:00 |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                                                   |