

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
10:00		TRYnations Team Training 9:50～10:50 LEVEL1 担当：高貴 芝エリア(定員4名)	bodyREmake Group Training 10:15～11:15 担当：中島 芝エリア(定員4名)	bodyREmake Group Training 10:30～11:30 担当：古川 芝エリア(定員4名)		
11:00	bodyREmake Group Training 10:45～11:45 担当：中島 芝エリア(定員4名)				TRYnations Team Training 11:00～12:00 LEVEL1 担当：錦織 芝エリア(定員4名)	
12:00						
13:00						TRYnations Team Training 12:30～13:30 LEVEL2 担当：錦織 芝エリア(定員8名)
14:00			TRYnations Team Training 14:00～15:00 LEVEL1 担当：古川 芝エリア(定員4名)	TRYnations Team Training 14:30～15:30 LEVEL2 担当：高貴 芝エリア(定員8名)	TRYnations Team Training 14:00～15:00 LEVEL2 担当：南 芝エリア(定員8名)	
15:00	TRYnations Team Training 14:45～15:45 LEVEL2 担当：北島 芝エリア(定員8名)				TRYnations Team Training 15:15～16:15 LEVEL1 担当：南 芝エリア(定員4名)	
16:00	TRYnations Team Training 16:00～17:00 LEVEL1 担当：北島 芝エリア(定員4名)		TRYnations Team Training 16:15～17:15 LEVEL3 担当：北島 スタジオ(定員10名)			
17:00			TRYnations Team Training 17:45～18:45 LEVEL4 担当：古川 スタジオ(定員10名)			
18:00						
19:00						
20:00	TRYnations Team Training 19:30～20:30 LEVEL1 担当：南 芝エリア(定員4名)		TRYnations Team Training 19:30～20:30 LEVEL2 担当：北島 芝エリア(定員8名)	TRYnations Team Training 19:30～20:30 LEVEL1 担当：南 芝エリア(定員4名)		
21:00	TRYnations LEVEL1、LEVEL2、bodyREmake体験受付中！ ※満員のクラスは対象外です。					
22:00	TRYnations Team Training TRYnations Team Training bodyREmake Group Training ・正しい筋トレフォームを指導。だから効果が早い。 ・段階的に強度が上がる。だから身体と気持ちが変わる。 ・全身の筋肉をバランスよく刺激する。だから引き締まる。 ・凝り固まったカラダ...正しい動作をなじませて動きをしなやかに♪ ・同じ年なのに老けている?...弱まりやすい筋肉を鍛えて姿勢シャキッ！ ・思わず出る「どっこいしょ」...軽やかに動かすコツお教えします					
23:00						