

2026年7月～9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
	ジムエリア	ジムエリア	ジムエリア	ジムエリア	ジムエリア	ジムエリア
9:00	 ▼LEVEL1 定員6名 正しい動作、正確なフォームを習得を 目的にトレーニングを楽しむクラス					
10:00						
11:00						
12:00					11:00～12:00 レベル2 葉梨	
13:00	 ▼LEVEL2 定員6名 5つの基本動作を理論と実践の両面で習得し トレーニングの実践をはかるクラス ※LEVEL2からの入会OK					
14:00					12:00～13:00 レベル1 葉梨	
15:00						
16:00						
17:00	 ▼LEVEL3 定員6名 応用種目と、各種目の強度を高めることを 目指すクラス 5つの基本動作のテストがあります(3か月目)					
18:00						
19:00						
20:00						
21:00	 ▼LEVEL4 定員6名 5つの基本機能とこれまでに得た筋力や筋持久力をベースに、 より複合的且つ全身的でパワフルなエクササイズにTRYしま す！新たなEXにチャレンジします。 LEVEL3同様テストがあります(3か月目)					
22:00						
15:00						
16:00	14:30～15:30 レベル1 西	14:30～15:30 レベル2 大場		15:00～16:00 レベル2 西	15:00～16:00 レベル2 岡田	
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	19:00～20:00 レベル1 子安	19:00～20:00 レベル2 城野	19:00～20:00 レベル1 横田	19:00～20:00 レベル4 岡田		
21:00						
22:00	20:00～21:00 レベル2 大場	20:00～21:00 レベル1 葉梨	20:00～21:00 レベル3 岡田	20:00～21:00 レベル3 岡田		