

2026年7月～9月
芝エリア タイムスケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Nobuko(小坂)		11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Mayu(富永)	11:00～11:15 からだすっきりストレッチ 11:25～11:40 お尻シェイプ		
12:00	12:15～13:15 bodyREmake Group Training Nobuko(小坂)		12:35～12:50 お腹シェイプ	11:50～12:05 カラダ・ほぐす	12:00～13:00 TRYnations Team Training レベル2 SAKU(櫻井)	
13:00		13:00～14:00 bodyREmake Group Training Mayu(富永)	13:00～13:15 リセットボール	13:20～13:35 カラダ・ほぐす		
14:00	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 Nobuko(小坂)		13:30～13:45 からだすっきりストレッチ 13:55～14:10 カラダ・ほぐす	13:45～14:00 リセットボール	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 SAKU(櫻井)	13:50～14:05 肩・二の腕シェイプ 14:15～14:30 スマートウォーク&ラン
15:00		14:30～15:30 TRYnations Team Training レベル2 Usuke(山岡)	14:30～15:30 bodyREmake Group Training SAKU(櫻井)	14:30～15:30 TRYnations Team Training レベル1 Mayu(富永)		14:45～15:45 bodyREmake Group Training SAKU(櫻井)
16:00						16:00～17:00 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)
17:00	17:00～18:00 競泳選手 利用時間 ※芝エリアのご利用を制限させていただきます					
18:00						
19:00	18:30～19:30 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)					
20:00	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル1 Osuke(浦野)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル2 Kii(柳沼)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル1 Shohei(松尾)			
21:00						
22:00	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル2 Yuto(山口)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)			
23:00						