

2023年11月～12月 フィットネススクールタイムスケジュール(有料)

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|--|---|--|---|-------|--|
| 10:00 | 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 |
| 11:00 | | | bodyREmake Group Training 10:30～11:30 星野 幸恵 | | | TRYnations Team Training 11:00～12:00 LEVEL 1 高橋 凌平 |
| 12:00 | bodyREmake Group Training 12:10～13:10 星野 幸恵 | TRYnations Team Training 12:30～13:30 LEVEL 2 岡田 絵理子 | | TRYnations Team Training 13:00～14:00 LEVEL 3 金内 智也 | | TRYnations Team Training 12:15～13:15 LEVEL 2 高橋 凌平 |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | TRYnations Team Training 14:00～15:00 LEVEL 2 大川 紘輝 | | TRYnations Team Training 14:00～15:00 LEVEL 2 鈴木 奈美 | TRYnations Team Training 14:15～15:15 LEVEL 1 大川 紘輝 | | |
| 15:00 | bodyREmake Group Training 15:15～16:15 石橋 雅子 | | | | | TRYnations Team Training 15:10～16:10 LEVEL 4 大川 紘輝 |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | TRYnations Team Training 19:10～20:10 LEVEL 3 大川 紘輝 | TRYnations Team Training 19:45～20:45 LEVEL 2 岡田 絵理子 | bodyREmake Group Training 19:15～20:15 小西 康志 | TRYnations Team Training 18:45～19:45 LEVEL 4 岡田 絵理子 | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | TRYnations Team Training 20:30～21:30 LEVEL 1 竹内 健悟 | | TRYnations Team Training 20:30～21:30 LEVEL 1 安田 巴 | TRYnations Team Training 20:30～21:30 LEVEL 2 高橋 凌平 | | |
| 22:00 | | TRYnations Team Training 22:00～23:00 LEVEL 2 笠井 雄基 | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

スポーツクラブ ルネサンス 長岡24

◆営業時間／[月～木]10:00～24:00 [土]10:00～21:00 [日]10:00～19:00
◆休館日／金曜日 ◆TEL/0258-29-5529