

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)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	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
10:00				bodyREmake Group Training 10:15～11:15 星野 幸恵		
11:00						
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 12:15～13:15 LEVEL 2 小西 康志
13:00				TRYnations Team Training 13:15～14:15 LEVEL 3 大川 紘輝		
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 14:30～15:30 LEVEL 1 阿部 祐樹		
15:00		TRYnations Team Training 15:00～16:00 LEVEL 1 大川 紘輝		TRYnations Team Training 15:00～16:00 LEVEL 1 大川 紘輝	TRYnations Team Training 15:10～16:10 LEVEL 4 大川 紘輝	
16:00					TRYnations Team Training 16:15～17:15 LEVEL 2 大川 紘輝	
17:00						
18:00						
19:00	TRYnations Team Training 19:15～20:15 LEVEL 3 大川 紘輝	TRYnations Team Training 19:00～20:00 LEVEL 2 岡田 絵理子	TRYnations Team Training 19:15～20:15 LEVEL 1 小西 康志	TRYnations Team Training 18:45～19:45 LEVEL 4 岡田 絵理子		
20:00		TRYnations Team Training 20:15～21:15 LEVEL 1 岡田 絵理子	TRYnations Team Training 20:30～21:30 LEVEL 3 小西 康志			
21:00	TRYnations Team Training 20:30～21:30 LEVEL 2 長谷川 れい	TRYnations Team Training 21:30～22:30 LEVEL 2 笠井 雄基		TRYnations Team Training 21:15～22:15 LEVEL 2 長谷川 れい		
22:00						
23:00						

スポーツクラブ ルネサンス 長岡24

◆営業時間／【月～木】11:00～23:00 【土】11:00～21:00 【日】11:00～20:00
◆休館日／金曜日 ◆TEL／0258-29-5529