

2026年4～6月 ファンクショナルエリア基本タイムスケジュール

	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
10:00						
11:00			④ 10:30～10:50 リセットボール			
			④ 11:00～11:15 からだすっきりストレッチ		⑤ 11:00～12:00 TRYnations Lv.2 島田 【定員10名/在籍 人】	
12:00	⑤ 12:00～13:00 TRYnations Lv.1 真家 【定員8名/在籍 人】	④ 11:45～12:30 Essential Pilates 真家 【定員8名】	⑤ 11:30～12:30 TRYnations Lv.2 真家 【定員10名/在籍 人】		④ 12:10～12:55 Essential Pilates 松田 【定員8名】	
13:00		④ 12:40～13:00 リセットボール				
14:00	④ 13:15～14:00 Essential Pilates 石川 【定員8名】	⑤ 13:15～14:15 body REmake 山田 【定員8名/在籍 人】		⑤ 13:15～14:15 TRYnations Lv.1 真家 【定員8名/在籍 人】		
15:00	⑤ 14:30～15:30 body REmake 真家 【定員8名/在籍 人】		④ 14:25～15:10 Essential Pilates 山田 【定員8名】		④ 15:00～15:45 Essential Pilates 石川 【定員8名】	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	【フィットネススクール振替について】 <ul style="list-style-type: none"> ・WEBにて振替を取得する事が出来ます ・有効期限は翌月の最終クラス日まで（祝日等による特別振替を除く） ・振替回数は同月内で2回まで無料、3回目以降は有料で振替可能(550円(税込)/1回) ・振替クラスは同レベル、もしくは1つ下のレベルで取得する事が出来ます（例:レベル2→レベル1） 					
21:00	④ ≙ 予約制(無料)でご参加いただけるプログラムです(定員 8 名) Myルネサンス「スタジオレッスン予約」にてご予約ください					
22:00	⑤ ≙ 登録制(有料)プログラムの為、フロントでのお手続きが必要です					
23:00	★ ≙ マーク付きが変更・新設クラスとなります(レベル・時間・担当者変更等)					