

# 2026年7~9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			10:30~10:50 リセットボール			
			11:00~11:15 からだすっきりストレッチ		11:00~12:00 TRYnations Lv.2 島田 【定員10名/在籍 人】	
12:00	12:00~13:00 TRYnations Lv.1 石川 【定員8名/在籍 人】		11:30~12:30 TRYnations Lv.2 石川 【定員10名/在籍 人】		12:10~12:55 Essential Pilates 松田 【定員8名】	
13:00						
14:00	13:15~14:00 Essential Pilates 石川 【定員8名】	13:15~14:15 body REmake 山田 【定員8名/在籍 人】		13:15~14:15 TRYnations Lv.1 松田 【定員8名/在籍 人】		
15:00	14:30~15:30 body REmake 石川 【定員8名/在籍 人】		14:25~15:10 Essential Pilates 山田 【定員8名】		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"> <li>・WEBにて振替を取得する事が出来ます</li> <li>・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）</li> <li>・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)</li> </ul>					
21:00	予 ← 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	登 ← 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)					