

# 2026年10～12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 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 | 10:35～10:50<br>リセットボール                               |                                                     |                                                      |                                                      |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 | 11:00～11:15<br>からだすっきりストレッチ                          |                                                     | 11:00～12:00<br>TRYnations Lv.2<br>島田<br>【定員10名/在籍 人】 | 11:15～11:30<br>リセットボール                               |
| 13:00 | 12:00～13:00<br>TRYnations Lv.1<br>石川<br>【定員8名/在籍 人】                                                                                                                                                                                                                       |                                                 | 11:30～12:30<br>TRYnations Lv.2<br>石川<br>【定員10名/在籍 人】 |                                                     | 12:10～12:55<br>Essential Pilates<br>松田<br>【定員8名】     |                                                      |
| 14:00 | 13:15～14:00<br>Essential Pilates<br>石川<br>【定員8名】                                                                                                                                                                                                                          | 13:15～14:15<br>body REmake<br>山田<br>【定員8名/在籍 人】 |                                                      | 13:15～14:15<br>TRYnations Lv.1<br>松田<br>【定員8名/在籍 人】 |                                                      | 13:00～14:00<br>TRYnations Lv.2<br>早野<br>【定員10名/在籍 人】 |
| 15:00 | 14:30～14:45<br>リセットボール                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 | 14:25～15:10<br>Essential Pilates<br>山田<br>【定員8名】     |                                                     | 15:00～15:45<br>Essential Pilates<br>石川<br>【定員8名】     |                                                      |
| 16:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 17:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 19:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 20:00 | 20:15～20:30<br>リセットボール                                                                                                                                                                                                                                                    | 20:15～20:30<br>からだすっきりストレッチ                     |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 21:00 | 【フィットネススクール振替について】<br>・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）<br>・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)<br>・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）<br>・定員数が満員の場合でも欠席者が出た場合は振替が出来ます(Myルネサンスのマイページより確認出来ます)                                      |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |
| 22:00 |  ≡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)<br>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<br> ≡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)                                                                                                                                                   |                                                 |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |