

2022年4月～6月 フィットネススクールタイムスケジュール(有料)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
10:00					10:00～11:00 レベル3 安部	10:00～11:00 レベル3 安部
11:00						
12:00		12:15～13:15 レベル3 川口		12:30～13:30 レベル1 宮本		12:15～13:15 レベル1 川口
13:00	13:00～14:00 レベル2 阿蘇品					
14:00	川口	13:30～14:30 川上				
15:00					14:40～15:40 レベル1 川口	14:45～15:45 レベル3 安部
16:00						
17:00						16:15～17:15 レベル3 川上
18:00				17:30～18:30 レベル2 安部	17:30～18:30 レベル3 阿蘇品	
19:00	19:00～20:00 レベル3 安部	18:40～19:40 レベル2 森田	19:00～20:00 レベル3 川口			
20:00						
21:00				20:40～21:40 安部		
22:00						
23:00						

スケジュールの見方


 ... TRYnations Team Training
 トレーニングの基礎から応用までを
 段階的に学ぶクラス


 ... bodyREmake Group Training
 衰えた体の機能を元に戻し、
 正しい体の動きを習得するクラス

【定員】 TRYnations レベル1…8名 / レベル2、3…10名
bodyREmake … 6名