

# 2023年1月～3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
10:00						
11:00		bodyREmake 【女性エリア】 11:00～12:00 錦織				TRYnations 【スタジオ】 level 1 10:30～11:30 ロヒット
12:00			TRYnations 【女性エリア】 level 2 12:00～13:00 七田			
13:00	bodyREmake 【女性エリア】 12:40～13:40 錦織			TRYnations 【女性エリア】 level 1 12:30～13:30 ロヒット		TRYnations 【スタジオ】 level 1 13:10～14:10 富田
14:00	TRYnations 【女性エリア】 level 1 14:00～15:00 ロヒット			bodyREmake 【女性エリア】 13:50～14:50 ロヒット	TRYnations 【女性エリア】 level 1 14:00～15:00 吉用	
15:00		TRYnations 【女性エリア】 level 1 15:00～16:00 木村				
16:00	bodyREmake 【スタジオ】 16:00～17:00 ロヒット		TRYnations 【女性エリア】 level 1 15:30～16:30 吉用			
17:00						
18:00						
19:00			TRYnations 【スタジオ】 level 3 19:00～20:00 加島			
20:00						
21:00		TRYnations 【女性エリア】 level 1 20:30～21:30 ロヒット	TRYnations 【女性エリア】 level 1 20:30～21:30 木村			
22:00						
23:00						

西新クラブのフィットネススクールは  
2023年1月より  
**【運動が初めての方】**  
**【入会して3ヶ月以内の方】**  
が対象のクラスに変わります！



筋力トレーニングをするうえで基礎を学びたい方  
運動が初めてで続けられるか不安な方  
トライネーションズを長くご利用されている方は  
**Level 2・3**や、**Group Power**や  
**パーソナルトレーニング**などがオススメです



久しぶりに運動をする方  
日常生活を過ごしやすい方  
ボディメイクを長くご利用されている方は  
**パーソナルトレーニング**や**ストレッチポール**  
**骨格リセットエクササイズ**、**腰痛予防ストレッチ**  
などの**機能改善系**レッスンがオススメです