

【2026年1月～3月】フィットネススクール 開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日		
TRYnations Team Training Level 2 10:30～11:30 大井	休館日	TRYnations Team Training Level 1 14:30～15:30 知念		TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 清家	TRYnations Team Training Level 2 12:55～13:55 知念	TRYnations Team Training Level 1 13:45～14:45 高橋		
		TRYnations Team Training Level 1 19:10～20:10 大本		TRYnations Team Training Level 2 14:00～15:00 清家			TRYnations Team Training Level 1 14:10～15:10 森田	
		TRYnations Team Training Level 2 20:30～21:30 大本		TRYnations Team Training Level 2 20:15～21:15 原野	TRYnations Team Training Level 1 20:00～21:00 池田			

コース概要

TRYnations Level 1

トレーニングに、身体を慣らし、運動を楽しむクラスです。得意な動作、苦手な動作を理解して、効果的なトレーニングに繋がります。

TRYnations Level 2

トレーニングの基礎を学びつつ、さらなる成長に繋がっていくクラスです。筋持久力を高め、短時間トレーニングにも挑戦します。

月会費

※料金は税込価格です。

スクールのみ(ビジター)	8,800円/月	月4回レッスン
会員様	2,200円/月	月4回レッスン

システム

定員	レベル1、レベル2最大10名	
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制	
場所	3階 Aスタジオ	
時間	60分/1回 ※クラス開始前 60分、クラス終了後 90分はジム・スパエリアご利用可能	