

【2026年7月～9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 1 10:55～11:55 大井 | 休 館 日 | TRYnations Team Training Level 1 12:30～13:30 知念 | TRYnations Team Training Level 1 11:20～12:20 原野 | TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 清家 | | | |
| | | TRYnations Team Training Level 2 14:30～15:30 知念 | | 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 19:10～20:10 大本 | TRYnations Team Training Level 2 19:00～20:00 高橋 | TRYnations Team Training Level 2 15:30～16:30 知念 | TRYnations Team Training Level 1 15:00～16:00 田中り | | |
| | | TRYnations Team Training Level 1 20:30～21:30 大本 | TRYnations Team Training Level 1 20:10～21:10 池田 | TRYnations Team Training Level 1 20:20～21:20 高橋 | | | |
| | | | | | | | |

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。

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 ※ビジターの方は、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 |

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 | 3,300円/月 | 月4回レッスン |

新規入会の方は
最初の2ヶ月無料！！