

【2026年10月～12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 11:10～12:10 土橋	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 12:30～13:30 知念				
		TRYnations Team Training Level 1 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 1 19:10～20:10 大本			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 2 20:30～21:30 大本	TRYnations Team Training Level 1 20:10～21:10 池田	TRYnations Team Training Level 1 19:30～20:30 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、さらなる成長に繋げていく
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！！