

# 2024年1~3月 フィットネススクールスケジュール表

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	サイクルスタジオ	サイクルスタジオ	サイクルスタジオ	サイクルスタジオ	サイクルスタジオ	サイクルスタジオ
11:00			11:00~12:00 <b>TRYnations</b> レベル1 内間 幸樹		11:30~12:30 <b>TRYnations</b> レベル2 宮城 佑圭	11:30~12:30 <b>TRYnations</b> レベル1 松川 勝永
12:00	11:45~12:45 <b>TRYnations</b> レベル1 名黒村 紫陽	12:00~13:00 <b>TRYnations</b> レベル2 宮城 佑圭	12:15~13:15 <b>TRYnations</b> レベル3 永野 涼夏	12:45~13:45 <b>TRYnations</b> レベル3 宮城 佑圭	13:00~14:00 <b>TRYnations</b> レベル1 名黒村 紫陽	
13:00		13:15~14:15 <b>TRYnations</b> レベル1 永野 涼夏	13:30~14:30 <b>TRYnations</b> レベル1 名黒村 紫陽			
14:00						15:00~16:00 <b>TRYnations</b> レベル3 鎌野 毅
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00~20:00 <b>TRYnations</b> レベル1 山城 育美	19:00~20:00 <b>TRYnations</b> レベル2 鎌野 毅	19:00~20:00 <b>TRYnations</b> レベル4 大久保 翔平	19:00~20:00 <b>TRYnations</b> レベル3 鎌野 毅		
20:00	20:15~21:15 <b>TRYnations</b> レベル3 内間 幸樹	20:15~21:15 <b>TRYnations</b> レベル1 山城 育美	20:15~21:15 <b>TRYnations</b> レベル2 松川 勝永	20:15~21:15 <b>TRYnations</b> レベル1 内間 幸樹	<b>定員:8名</b>	
22:00					<p>筋トレを学びたい、強く・美しいカラダになりたい、という方</p> <p><b>TRYnations</b> トライネーション</p> <p>●正しい筋トレーニングを指導。だから動きが早い。 ●段階的に強度が上がる。だから身体と気持ちが変わる。 ●全身の筋肉、関節を鍛える。だから全身が引き締まる。</p> <p>週1回、仲間と一緒に、称え合い、刺激にもなる。終わった瞬間、次回が待ち遠しくなる新ジムトレーニング。</p>	
23:00						

