

フィットネススクール

2024年4月～6月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
休 館 日	bodyREmake Group Training 10:15 ～11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ～11:15 森コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ～11:15 稲葉コーチ	
	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 稲葉コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 勝間田コーチ	bodyREmake Group Training 11:30 ～12:30 森コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 3 11:30 ～12:30 稲葉コーチ	
	TRYnations Team Training Level 2 13:15 ～14:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ～14:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ～14:15 森コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ～14:15 深澤コーチ		TRYnations Team Training Level 1 14:30 ～15:30 池田コーチ	
						TRYnations Team Training Level 4 16:00 ～17:00 稲葉コーチ	TRYnations Team Training Level 2 16:00 ～17:00 荒コーチ
	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ～20:15 深澤コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ～20:15 池田コーチ	TRYnations Team Training Level 3 19:15 ～20:15 荒コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:15 ～20:15 池田コーチ			
	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ～21:30 深澤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ～21:30 池田コーチ	TRYnations Team Training Level 4 20:30 ～21:30 荒コーチ	TRYnations Team Training Level 3 20:30 ～21:30 稲葉コーチ			

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。

TRYnations Level 3

※Rank1,2,3 があります。

ウエイトトレーニングの応用種目の習得と各種目の強度を高めていく
ことを目指すクラスです。※3ヶ月に1度、進級ランクテストがあります。

TRYnations Level 4

※Rank1,2,3 があります。

ウエイトトレーニングの応用種目の習得と各種目の強度を高めていく
ことを目指すクラスです。※3ヶ月に1度、進級ランクテストがあります。

bodyREmake

身体の機能改善を目的としたクラスです。
関節可動域を向上させ、身体の骨格・筋力のバランスを整えます。

月会費

※料金は税込価格です。

一般価格 (Level1～3、bodyREmake)	8,800円/月	月4回レッスン
一般価格 (Level4)	11,000円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level1,2,3)	2,200円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level4)	4,400円/月	月4回レッスン
会員価格 (bodyREmake)	2,200円/月	月4回レッスン

システム

定員	1クラス最大8名	
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制	
場所	ジム芝生エリア	
時間	60分/回※チェックイン：開始60分前 チェックアウト：終了後90分以内	
欠席	クラス開始60分前までに、Myルネサンスアプリより登録	
振替	毎月2回まで無料。3回以降、全クラス(550円/回) ※Myルネサンスアプリより登録	
追加受講	月5回以降、Level1～3(770円/回)、4(1,540円/回)、bodyREmake(770円/回)	
変更	変更ご希望月の最終クラス日までにフロントでお手続き	
休会	休会希望月の前月10日までにフロントでお手続き	
退会	利用終了月の10日までにフロントでお手続き	