

フィットネススクール 4月～6月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
	bodyREmake Group Training 11:15～12:15 大矢		bodyREmake Group Training 11:15～12:15 森	TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 大矢		TRYnations Team Training Level 1 10:45～11:45 小川	
bodyREmake Group Training 12:00～13:00 森	TRYnations Team Training Level 2 12:30～13:30 大矢		TRYnations Team Training Level 1 12:30～13:30 森			TRYnations Team Training Level 1 13:45～14:45 新谷	
TRYnations Team Training Level 1 13:45～14:45 森		休館日			TRYnations Team Training Level 1 14:00～15:00 荒川	TRYnations Team Training Level 2 15:00～16:00 荒川	
	TRYnations Team Training Level 1 14:30～15:30 荒川						TRYnations Team Training Level 3 16:15～17:15 新谷
TRYnations Team Training Level 1 20:15～21:15 小川				TRYnations Team Training Level 2 20:30～21:30 新谷	TRYnations Team Training Level 3 20:00～21:00 新谷		
TRYnations Team Training Level 2 21:30～22:30 荒川	TRYnations Team Training Level 1 21:15～22:15 脇田				TRYnations Team Training Level 1 21:15～22:15 新谷		

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・筋肉のバランスを整えます。

月会費

※料金は税込価格です。

スクールのみ	8,800円/月	月4回レッスン
重複契約 (Level1,2,3)	2,200円/月	月4回レッスン
重複契約 (Level4)	4,400円/月	月4回レッスン
重複契約 (bodyREmake)	2,200円/月	月4回レッスン

システム

定員	1クラス最大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	2階ジム、ファンクショナルエリア
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
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回目以降、550円/1回 ※Myルネサンスアプリより登録
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