

# 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
	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 10:15～11:15 @青スタジオ 山下コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 10:00～11:00 @青スタジオ 太田コーチ				<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 11:30～12:30 @芝エリア 清水コーチ
	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 11:30～12:30 @青スタジオ 太田コーチ		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 12:05～13:05 @芝エリア 高橋(あ)コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 12:10～13:10 @青スタジオ 太田コーチ		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 4</b> 13:45～14:45 @青スタジオ 水谷コーチ
					<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 15:30～16:30 @芝エリア 水谷コーチ	
	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 19:45～20:45 @芝エリア 後藤コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 19:45～20:45 @芝エリア 後藤コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 19:45～20:45 @芝エリア 太田コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 19:45～20:45 @芝エリア 和田コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 17:00～18:00 @青スタジオ 後藤コーチ	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 17:00～18:00 @青スタジオ 太田コーチ
	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 3</b> 21:00～22:00 @青スタジオ 水谷コーチ					

## 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。

ウェ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。

ウェ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。

## 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

## システム

定員	1クラス最大8名
期間	トライネーションのみ3ヶ月1クール制
場所	7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