

# フィットネススクール 10～12月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
bodyREmake Group Training 11:15 ~12:15 宮下	bodyREmake Group Training 11:15 ~12:15 大矢	休 館 日	bodyREmake Group Training 11:15 ~12:15 森	TRYnations Team Training Level 1 11:15 ~12:15 大矢	TRYnations Team Training Level 1 11:30 ~12:30 小林	TRYnations Team Training Level 1 11:30 ~12:30 小川	
TRYnations Team Training Level 1 12:45 ~13:45 森	TRYnations Team Training Level 2 12:45 ~13:45 大矢		TRYnations Team Training Level 1 12:45 ~13:45 森	TRYnations Team Training Level 2 12:45 ~13:45 大矢	TRYnations Team Training Level 2 14:00 ~15:00 脇田	TRYnations Team Training Level 2 13:00 ~14:00 小川	
						TRYnations Team Training Level 3 15:30 ~16:30 荒川	TRYnations Team Training Level 3 14:30 ~15:30 新谷
TRYnations Team Training Level 2 20:00 ~21:00 小川	TRYnations Team Training Level 1 20:00 ~21:00 脇田			TRYnations Team Training Level 2 20:30 ~21:30 新谷	TRYnations Team Training Level 1 20:00 ~21:00 新谷	TRYnations Team Training Level 1 17:00 ~18:00 脇田	TRYnations Team Training Level 4 16:00 ~17:00 新谷
TRYnations Team Training Level 1 21:15 ~22:15 小林	TRYnations Team Training Level 2 21:15 ~22:15 大矢				TRYnations Team Training Level 3 21:15 ~22:15 大矢		

## 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