

# フィットネススクール 4～6月開講スケジュール

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   | 日  |
|--|--|-----|--|--|---|--|
|  | <b>bodyREmake</b><br>Group Training<br>11:15～12:15<br>大矢           | 休館日 | <b>bodyREmake</b><br>Group Training<br>11:15～12:15<br>森            | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>11:15～12:15<br>大矢 |   |  |
| <b>bodyREmake</b><br>Group Training<br>12:45～13:45<br>宮下           | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>12:45～13:45<br>大矢 |     | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>12:45～13:45<br>森  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>12:45～13:45<br>大矢 |   | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>13:00～14:00<br>小林 |
| <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>14:00～15:00<br>森  |  |     |  |  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>14:00～15:00<br>浅井  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 3<br>14:30～15:30<br>小川 |
|  |  |     |  |  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 3<br>15:30～16:30<br>久保田 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 4<br>16:00～17:00<br>小川 |
| <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>20:00～21:00<br>小川 |  |     | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>20:30～21:30<br>中山 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>20:00～21:00<br>中山 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 4<br>17:00～18:00<br>久保田 |  |
| <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 1<br>21:15～22:15<br>小林 | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 2<br>21:15～22:15<br>浅井 |     |  | <b>TRYnations</b><br>Team Training<br>Level 3<br>21:15～22:15<br>小川 |   |  |

## 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) | 3,300円/月 | 月4回レッスン |
| 重複契約 (Level4)     | 5,500円/月 | 月4回レッスン |
| 重複契約 (bodyREmake) | 3,300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                       |