

週1回60分間、基礎から応用までを段階的に。
3ヶ月1クールのスクール制チームトレーニング、誕生。

TRYnations

Team Training

はじめての方、満足できずやめてしまった方、進化したい方、お待ちしております。

料金：定価 8,800円(税込)/月
ルネサンスの他会員に所属している場合 8,800円(税込)/月 ⇒ 3,300円(税込)/月

場所：ジム内のファンクショナルエリア及びスタジオで行います。 期間：各コース3ヵ月12回 時間：60分/1回

※LEVEL4の料金は11,000円(税込)/月(他会員に所属の場合は4,400円(税込)/月)となります。※新規で本スクールのみに入会する場合、別途入会金3,300円(税込)、事務手数料5,500円(税込)が必要です。但し、既に他の会員に所属している場合は不要です。※新規ご入会はLEVEL1・2・3のクラスからとなります。

1日の流れ

レッスン時間：60分

開始60分前からジム・プールなどがご利用いただけます。60分のスクール後も、90分間ジムトレーニング・プール・お風呂などの施設がご利用可能です。



コーチが、当日のトレーニングメニューを解説します。



「5つの機能向上」にフォーカスしたトレーニングを実施。



最後に、コーチからフィードバックを受けて終了です。

TRYnations Method

レベルごとに、クラスを分けて、少人数で行うスクール制チームトレーニング。

method 1 4つのレベル

4段階のレベル設定で、身体の変化を実感しながら続けられます。



LEVEL 1 正しいトレーニングフォームを理解して、チームトレーニングを楽しむクラス

LEVEL 2 得意動作苦手動作を理解し、チームトレーニングを通じて課題克服を楽しむクラス

LEVEL 3 基本動作の強度(重量・反復回数)を高め、各自トレーニングゴールを目指すクラス

LEVEL 4 基礎を卒業し、複合的なトレーニングをより力強く行うクラス

method 2 5つの機能向上



正しいフォームでトレーニングすると、動きのクセそれに伴う筋肉のアンバランス感を理解できます。スクールでは週1回、コーチからのフォローでアンバランス(≒ウィークポイント)を補っていくので、バランスの良い均整の取れた肉体を手になれます。

method 3 チームで臨む

それぞれが目指すGOAL=高みそこにTeamで臨むということ。

ジムトレーニングで、目指す自分に到達できない最大の壁…それは孤独。TRYnationsは、method#1、#2、#3、#4をTeamで実践し続けていくことで、壁を乗り越えられるものと考えました。レベルが高くなればなるほど、健やかに…美しく…強く…高みに向けて導かれます。その先にある景色は、そのTeamメンバーにしか見ることができません。



Teamメンバーである証として参加の際には、揃いのバングルをセットして臨んでいただきます。