

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
	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>11:00 ～12:00</div> <div>小嶋コーチ</div>			休 館 日	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>12:00 ～13:00</div> <div>川上コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 4</div> <div>11:30 ～12:30</div> <div>村上コーチ</div>
<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>12:00 ～13:00</div> <div>福良コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>12:15 ～13:15</div> <div>福良コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>12:00 ～13:00</div> <div>山口コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>12:00 ～13:00</div> <div>福良コーチ</div>		<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>13:15 ～14:15</div> <div>矢野コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>12:30 ～13:30</div> <div>堀コーチ</div>
bodyREmake <div>Group Training</div>	bodyREmake <div>Group Training</div>	bodyREmake <div>Group Training</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>13:30 ～14:30</div> <div>村上コーチ</div>		<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>14:30 ～15:30</div> <div>神吉コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>14:00 ～15:00</div> <div>松井コーチ</div>
	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 4</div> <div>14:15 ～15:15</div> <div>山口コーチ</div>				<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>16:30 ～17:30</div> <div>西川コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>15:45 ～16:45</div> <div>古河コーチ</div>
	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>19:00 ～20:00</div> <div>矢野コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>19:15 ～20:15</div> <div>矢野コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>19:15 ～20:15</div> <div>認定コーチ</div>			
<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 2</div> <div>20:00 ～21:00</div> <div>川上コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 1</div> <div>20:15 ～21:15</div> <div>神吉コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>20:30 ～21:30</div> <div>松井コーチ</div>	<div>TRYnations</div> <div>Team Training</div> <div>Level 3</div> <div>20:30 ～21:30</div> <div>松井コーチ</div>			
					2027年10月1日更新	
					【実施場所】 Level 4のみ青スタジオ、その他の クラスをファンクショナルエリアで 実施いたします。	

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、進級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、進級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	TRYnations 青スタジオ10名 ファンクショナルエリア6名 bodyREmake 4名
期間	3ヶ月1クール制
場所	青スタジオ、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、770円/1回 ※Myルネサンスアプリより登録
変更	変更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