

フィットネススクール

10月～12月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
休 館 日			TRYnations Team Training Level 2 10:00 ～11:00 稲次コーチ			
	TRYnations Team Training Level 2 13:00 ～14:00 藤井コーチ		TRYnations Team Training Level 1 11:00 ～12:00 稲次コーチ			bodyREmake Group Training 11:15 ～12:15 加藤コーチ
		TRYnations Team Training Level 3 12:00 ～13:00 佐野コーチ				TRYnations Team Training Level 2 12:35 ～13:35 村上コーチ
		bodyREmake Group Training 13:30 ～14:30 丸本コーチ	TRYnations Team Training Level 1 17:00 ～18:00 稲次コーチ	bodyREmake Group Training 13:00 ～14:00 藤井コーチ		
	TRYnations Team Training Level 1 18:20 ～19:20 大石コーチ		TRYnations Team Training Level 2 18:00 ～19:00 藤井コーチ			
	TRYnations Team Training Level 3 19:30 ～20:30 村上コーチ				TRYnations Team Training Level 2 16:40 ～17:40 村上コーチ	TRYnations Team Training Level 2 17:00 ～18:00 村上コーチ
	TRYnations Team Training Level 2 20:45 ～21:45 米山コーチ	TRYnations Team Training Level 1 20:45 ～21:45 米山コーチ			TRYnations Team Training Level 1 18:00 ～19:00 村上コーチ	

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。

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 (レベル1・ボディリメイクは8名)
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制
場所	1階スタジオ、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1日00:00より欠席・振替受付開始 ※マイルネサンスより登録 毎月2回まで無料。3回目以降、550円/1回
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

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 名古屋熱田24 TEL.052-681-2202