RENAISSANCE

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
TRYnations Team Training Level 1 10:20 ～11:20 山梨コーチ	body REmake Group Training 10:05 ～11:05 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:20 ～11:20 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:30 ～11:30 杉山コーチ	休館日	TRYnations Team Training Level 1 11:00 ～12:00 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:30 ～11:30 別所コーチ
TRYnations Team Training Level 2 11:40 ～12:40 山梨コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:45 ～12:45 下島コーチ	body REmake Group Training 11:40 ～12:40 山梨コーチ	body REmake Group Training 12:00 ～13:00 下島コーチ		body REmake Group Training 12:30 ～13:30 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:45 ～12:45 別所コーチ
	body REmake Group Training 14:30 ～15:30 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:30 ～14:30 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 14:00 ～15:00 杉山コーチ			TRYnations Team Training Level 2 13:45 ～14:45 下島コーチ
			TRYnations Team Training Level 2 15:30 ～16:30 下島コーチ		TRYnations Team Training Level 2 16:00 ～17:00 下島コーチ	
TRYnations Team Training Level 2 19:30 ～20:30 小嶋コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:30 ～20:30 鈴木コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:30 ～20:30 鈴木コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:00 ～20:00 島コーチ			
			TRYnations Team Training Level 1 20:20 ～21:20 島コーチ			

コース概要

TRYnations Team Training 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げます。

TRYnations Team Training 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 Team Training 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 Team Training 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。

body REmake Group Training

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

※レジがキャッシュレスになります。現金のお取り扱いはございません。

定員	Level1(最大8名),Level2~4(最大10名),bodyREmake(最大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	7階ジム、ファンクショナル トレーニング 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回以降、全クラス(550円/回) ※翌々月に会費と同時請求 ※Myルネサンスアプリより登録
追加受講	月5回以降、Level1~3(1,155円/回),4(1,925円/回),bodyREmake(1,155円/回) ※フロントお支払
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＆サウナスパ ルネサンス 静岡24 TEL.054-654-0501