



夫婦の会話も
増えたかも？

ルネサンス テニススクール
会員のみなさまへ



レッスンがない日は
自宅で運動！

RENAISSANCE Online
Livestream (📺)



寝る前に
リラックス



スキマ時間も
有効活用。



部屋が片付いて
いなくても大丈夫！

テニススクール
会員の方は

ルネサンス オンラインライブストリームが無料で使い放題!

おうちが自分のスタジオになる! オンラインレッスンならルネサンス!

追加料金が
不要なので
初めやすい!

Point 1

スクール会費のみで
ご利用できます。

通うのが
面倒な方も
自宅でする!

Point 2

休会中の方も
ご利用できます。

詳しい
登録方法はこちら!



実感!
お客様の声



家で気軽にできて、
リフレッシュ!

のびのび動けて、
快適で楽しい~

都合に合わせて
プログラムを選べる!

テニス教室に通っています。スタジオで骨格リセットプログラムに参加して、加齢とともに衰えていた本来のラケットスイングを改善出来る要素があると思いました。スタジオでは週に1、2回しかできないところをオンラインの活用で3、4回は出来るようになりました。始めて4ヶ月目になるころ、テニスのコーチから『土台が安定してきましたね』とか別のコーチからは『上半身が立って良く回転できてます』と褒めて貰えました。筋トレと合わせてコンスタントに継続した成果でとても嬉しかったです。今ではスクールの準備運動の前に足ほぐしをするのが習慣になっています。(50代・女性)

ルネサンスオンラインライブストリームは
ここがスゴイ!

Point

生配信
ならではの
臨場感も!

全国のインストラクター
とのコミュニケーションも
楽しめる!

Point

週350本以上の
レッスンから
選び放題!

お一人でも!
ご家族やご友人とも
一緒に楽しく
受けられる!

Point

もちろん
モニターOFF
でも参加
できます!

部屋着でもOK!
ノーメイクでもOK!

ルネサンスで人気のプログラムがすべて無料!



テニスのためのトレーニング

怪我の予防やパフォーマンスのアップには、技術的な練習も大切ですが、機能的な身体の使い方が大切です。このクラスでは機能的な動作を習得することを目的としています。



ピラティス

美しくしなやかな身体を作るためのエクササイズ。機能的でバランスの取れた身体作りを目指します。



ヨガ

首や肩、背中のコリ解消や股関節、骨盤のゆがみも解消。心身ともにリラックスしたい方にオススメです。



骨格リセットエクササイズ

家事や育児で常に猫背。姿勢改善したいそんなママさんにオススメなプログラム!!



GroupFight

カロリーを大量に消費して全身のストレッチを鍛える、魅力たっぷりの格闘技系ワークアウト。

詳しい登録方法はクラブのフロントにお問い合わせください。

RENAISSANCE