

正しいやり方、トレーニングの効き目が解かるから、続けられる。

チームだからすんなり入り込める。

ジムスペースって、怖くて入れなかった(笑)



ジムトレーニングって、孤独だと思っていた(笑)
チームでやるから、シンドいけどやりきっちゃう。
カラダも変わるけど、キモチも強くなった気がする。

フィットネススクール

TRYnations

Team Training

新しいトレーニングジムの
幕を開ける。

トレーニングは、習い続けると、上手くいく。



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。

ジムでのトレーニングは、独りでやるもの…、アスリートがやるもの…、ストイックにやるもの…、そんな印象ありませんか？
今まではそうだったかもしれません。でも時代は変わりました。だれもが、健やかに、美しく、そして力強く変われるトレーニングができました。

週1回60分の少人数で行う基礎から応用までに別けた3ヶ月1クールのスクール制チームトレーニング、誕生。

フィットネススクール **TRYnations** はじめてみませんか？
Team Training



ジムの女神に率いられ、
ルネサンスのジムトレーニングが変わります。

ドラクロワ「民衆を導く自由の女神」をオマージュ

TRYnations

Team Training

革命的フィットネススクールが
新しいトレーニングジムの幕を開ける。

Re RENAISSANCE

TRYルネサンス



新しいトレーニングジムの幕を開ける。

はじめての方には、目的に到達するまで習慣化できる要素が全て詰まっている!

挫折した方は、それを繰り返さない絶対的な要素がここにある!

自分の弱い部位(ウデ)が分かりました。とても喉が乾いてお水を飲んで頂き、分かりやすかったです。ありがとうございます。

テストレッスンを体験した方の声

やりきった感があるよ。

LEVEL3の筋肉と感覚に比べ、一人しずかには、一緒に動かすのが楽しかった。

仲間と一緒だから頑張れました!! 達成感々々

みんな一緒にがんばりました。でも、ハハハと笑える

仲間がいるから楽しく頑張れました! コーチの声がけで盛り上げてくれたから来週も頑張ろうと思えます!!

TRYnations Policy

3つのポリシー

健康であること。美しくあること。

さらに…心身ともに力強さを備えた人間になること。



Healthy

トレーニングにおける正しい呼吸・姿勢・動きをマスターし、心身ともに機能的に優れていく。



Beauty

本来もつ美しさに気づく、自分の美を底上げする(姿勢、筋肉・骨格・関節による造形美)。



Powerful

心身の若々しさ・前向きな思考・折れることのない自信を手にする。

Teamメンバーとの、互いの原動力が、一人ひとりのHealthy, Beauty & Powerfulを実現。

TRYnations Method

週1回60分、基礎から応用までのレベルにクラスを別けて3ヶ月1クールで行うスクール制チームトレーニングです。

method 1 4つのレベル

漸進性※のあるクラス設計と心身の充実度に併せた4段階のレベル設定。

※漸進性とは、トレーニングの負荷や難易度を少しずつ高めていくこと。



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

自分でトレーニングの負荷、難易度を高めていくのは、非常に難しいことです。これを週1回、コーチが付いたチーム制で行うトレーニングを継続することで、その課題を解消します。自分の身体の変化を実感し続けられます。

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。自分だけでアンバランスさを把握し、補うためのトレーニングを正しく続けるのは難しいことです。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入れます。

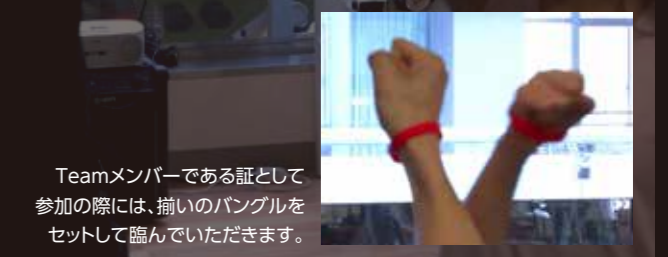
method 3 チームで臨む

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。

「今日は、どうも気持ちが乗らない…」そんな日は、Teamのメンバーが女神のように、あなたを一步高みに導いてくれることでしょう。そして、あなたのその姿が、女神のようにメンバーの誰かを高みに導くこともあるでしょう。

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けます。

正しいトレーニングを続ける、少しずつ進化していく、それを共感できる仲間がいる。だから、変わる。

フィットネススクール:TRYnations Team Training概要

レッスン時間: 60分

事前利用 開始60分前からチェックイン。ジム・プールなどご利用可。

スクールレッスン 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。

終了後利用 90分間は施設利用可。ジムトレーニング・プール・お風呂など。

料金: 定価 8,800円(税込)/月(本スクールのみ受講の場合)

ルネサンスの他会員に所属している場合

8,800円(税込)/月 ⇒ 2,200円(税込)/月

定員: (LEVEL1)4名/(LEVEL2以上)8名
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

※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。

あなたを一步先に導きます。ぜひ体感してください。必ずや、あなたの目的は叶うでしょう。

ご興味のある方は、お近くのスタッフ、またはルネサンス店舗までお問合せください。

