

フィットネススクール

2025年4月～6月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
休 館 日	bodyREmake Group Training 10:15 ～11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 北藤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ～11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ～11:15 北藤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ～11:15 倉岡コーチ
		TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 勝間田コーチ		TRYnations Team Training Level 2 11:30 ～12:30 北藤コーチ	TRYnations Team Training Level 4 11:30 ～12:30 久保田コーチ
	TRYnations Team Training Level 2 13:15 ～14:15 西村コーチ		TRYnations Team Training Level 1 13:15 ～14:15 北藤コーチ			TRYnations Team Training Level 1 14:30 ～15:30 倉岡コーチ
						TRYnations Team Training Level 2 16:00 ～17:00 倉岡コーチ
	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ～20:15 北藤コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ～20:15 倉岡コーチ	TRYnations Team Training Level 3 19:15 ～20:15 久保田コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:15 ～20:15 池田コーチ		
	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ～21:30 北藤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ～21:30 池田コーチ	TRYnations Team Training Level 4 20:30 ～21:30 久保田コーチ	TRYnations Team Training Level 3 20:30 ～21:30 池田コーチ		

チェックイン・アウトについて
 チェックイン：レッスン開始60分前
 チェックアウト：レッスン終了後90分以内

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。

一般価格 (Level1～3、bodyREmake)	8,800円/月	月4回レッスン
一般価格 (Level4)	11,000円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level1,2,3)	2,200円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level4)	4,400円/月	月4回レッスン
会員価格 (bodyREmake)	2,200円/月	月4回レッスン

システム

定員	1クラス最大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	ジム芝生エリア
時間	60分/回
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) ※Myルネサンスアプリより登録
追加受講	月5回以降、Level1～3(770円/回),4(1,540円/回),bodyREmake(770円/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