RENAISSANCE

フィットネススクール　2026年10月-12月

開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	TRYnations Team Training Level 3 9:30～10:30 西田			休館日	TRYnations Team Training Level 1 9:30～10:30 蛭川	
TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 坂本	TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 西田	TRYnations Team Training Level 2 11:00～12:00 野見山			TRYnations Team Training Level 2 10:45～11:45 蛭川	
TRYnations Team Training Level 2 12:30～13:30 蛭川					TRYnations Team Training Level 2 12:00～13:00 安東	
TRYnations Team Training Level 3 13:50～14:50 坂本			TRYnations Team Training Level 3 14:00～15:00 西田			
TRYnations Team Training Level 1 19:15～20:15 岩部		TRYnations Team Training Level 4 19:15～20:15 安東			TRYnations Team Training Level 1 15:00～16:00 安東	
TRYnations Team Training Level 2 20:30～21:30 岩部		TRYnations Team Training Level 3 20:30～21:30 安東	TRYnations Team Training Level 1 20:30～21:30 岩部		TRYnations Team Training Level 4 16:30～17:30 坂本	TRYnations Team Training Level 1 16:30～17:30 帯屋

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。

月会費

2026年4月1日以降で入会手続きの方：2026年4月より
2026年3月末時点で在籍の方：2026年10月より

スクールのみ（Level1,2,3）	8,800円/月	月4回レッスン
スクールのみ（Level４）	11,000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

システム

定員	8名
期間	3ヶ月1クール制
場所	スクール優先芝エリア、第2スタジオ(日曜日Level４のみ)
時間	60分/1回 ※クラス開始前 60分、クラス終了後 90分は施設ご利用可能
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回目以降、550円/1回 ※Myルネサンスアプリより登録
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 ルネサンス 神戸　TEL.078-574-0909