

フィットネススクール

開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
TRYnations Level 1 FTA 10:30 ~ 11:30 山口コーチ	bodyREmake Group Training FTA 10:30 ~ 11:30 林コーチ	bodyREmake Group Training FTA 10:30 ~ 11:30 小栢コーチ				
TRYnations Level 3 FTA 12:00 ~ 13:00 村上コーチ	TRYnations Level 1 FTA 12:00 ~ 13:00 小嶋コーチ	TRYnations Level 2 FTA 12:00 ~ 13:00 山口コーチ	bodyREmake Group Training FTA 12:00 ~ 13:00 鈴木コーチ		TRYnations Level 1 FTA 12:30 ~ 13:30 鈴木コーチ	TRYnations Level 4 スタ 12:00 ~ 13:00 松浦コーチ
bodyREmake Group Training FTA 13:30 ~ 14:30 鈴木コーチ	TRYnations Level 3 スタ 13:30 ~ 14:30 村上コーチ		TRYnations Level 3 FTA 13:30 ~ 14:30 前田コーチ	休館日		TRYnations Level 3 スタ 14:00 ~ 15:00 前田コーチ
		TRYnations Level 2 FTA 16:30 ~ 17:30 平畑コーチ	TRYnations Level 4 FTA 16:00 ~ 17:00 小栢コーチ			bodyREmake Group Training FTA 16:00 ~ 17:00 小栢コーチ
	TRYnations Level 1 FTA 20:30 ~ 21:30 平畑コーチ	TRYnations Level 2 FTA 19:30 ~ 20:30 村上コーチ	TRYnations Level 4 FTA 19:30 ~ 20:30 前田コーチ			
		TRYnations Level 3 スタ 21:00 ~ 22:00 松浦コーチ				

【実施場所】
 FTA : ファンクショナルエリア
 スタ : 青スタジオ

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。

スクールのみ	8,800円/月	月4回レッスン
重複契約 (Level1,2,3)	2,200円/月	月4回レッスン
重複契約 (Level4)	4,400円/月	月4回レッスン
重複契約 (bodyREmake)	2,200円/月	月4回レッスン

システム

定員	青スタジオ10名以下、ファンクショナルエリア5名以下
期間	3ヶ月1クール制
場所	青スタジオ、ファンクショナルエリア
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回目以降、550円/1回 ※Myルネサンスアプリより登録
変更	変更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