

# Fitness School(トライネーションズ・ボディリメイク・フィットネスゲート)

2022年度

## スポーツクラブルネサンス玉島



更新日: 2022/9/21

2022年 10月							2022年 11月							2022年 12月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
					①	①		⑤	⑤	⑤	休講日	⑤	⑤				⑨	休講日	⑨	⑨
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
①	①	①	①	休講日	②	②	⑤	⑥	⑥	⑥	休講日	⑥	⑥	⑨	⑨	⑨	⑩	休講日	⑩	⑩
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
スポーツの日 ②	②	②	②	休講日	③	③	⑥	⑦	⑦	⑦	休講日	⑦	⑦	⑩	⑩	⑩	⑪	休講日	⑪	⑪
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
③	③	③	③	休講日	④	④	⑦	⑧	⑧	⑧	休講日	⑧	⑧	⑪	⑪	⑪	⑫	休講日	⑫	⑫
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
④	④	④	④	休講日	休	休	⑧	休	休					⑫	⑫	⑫	休講日	休講日	休講日	
31																				
休																				

### 概要

- ◆開講スケジュール、定員について◆
  - ・基本は毎月1日～28日までのクラスを開講し、29日以降は休講とします。
  - ・祝日等で、営業終了時間までに終了しないクラスは、特別休講となります。
  - ※特別休講の際は、該当日より6か月間有効の特別振替となります。
- ◆フィットネススクール“のみ”にご入会される方へ◆
  - ・クラス開始前60分、クラス終了後90分はクラブをご利用いただけます。
  - ※会員種別により利用時間の制限がある方にもコチラのルールが適用されます。
  - ・オンラインレッスンはご自宅でご受講いただけます。
  - ・クラブでのスタジオレッスンにはご参加いただけません。
- ◆その他◆
  - ・諸事情によりスケジュールが変更になる場合があります。予めご了承ください。

### TRY nations(トライネーションズ)スクールのみ

- ◆各レベルについて◆
  - ・レベル1(初心者): トレーニングに身体を慣らし、運動を楽しむクラス
  - ・レベル2(初級): 基礎種目を習得し、苦手な種目の克服を目指すクラス
  - ・レベル3(中級): 応用種目の習得と、各種目の強度を高めることを目指すクラス
  - ・レベル4(上級): 全てのエクササイズを力強く実行するクラス
- ◆ランクについて◆
  - ・レベル3、4にのみランクシステムが適用されます。
  - ・同レベル内での習熟度の差を、ランク1～3の3段階で表現します。
- ◆進級テストについて◆
  - ・進級テストは、進級月であれば受験可能です。(6、9、12、3月が進級月)

### 欠席・振替について ●WEB振替システムをご利用ください

- ◆ 欠席について ◆
  - ・欠席登録はレッスン開始1時間前までにご登録をお願いします。
  - ・事前欠席のお申し出があれば、他の時間のクラスに振替をすることが可能です。
- ◆ 振替について ◆
  - ・振替予約はレッスン開始時刻の1時間前まで予約可能です。
  - ・振替予約のレッスン終了時間以降に、次の振替予約が可能となります。
  - ・欠席レッスン実施月期(1ヶ月/期)の「翌月最終クラス日」まで有効です。
  - ・月4回のスクールのうち、2回まで無料で振替可能です。3回目以降は有料(550円税込/1回)となります。