RENAISSANCE

フィットネススクール
10～12月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
TRYnations Level 1 11:15～12:15 森	body REmake 11:15～12:15 大矢	休館日	body REmake 11:15～12:15 森	TRYnations Level 1 11:15～12:15 大矢		
body REmake 12:45～13:45 宮下	TRYnations Level 2 12:45～13:45 大矢		TRYnations Level 2 12:45～13:45 森	TRYnations Level 2 12:45～13:45 大矢		TRYnations Level 2 13:00～14:00 中山
TRYnations Level 1 14:00～15:00 森					TRYnations Level 1 14:00～15:00 中村	TRYnations Level 3 14:30～15:30 小川
					TRYnations Level 3 15:30～16:30 浅井	TRYnations Level 4 16:00～17:00 小川
TRYnations Level 2 20:00～21:00 小川	TRYnations Level 1 20:00～21:00 中村		TRYnations Level 2 20:30～21:30 中山	TRYnations Level 1 20:00～21:00 中山	TRYnations Level 4 17:00～18:00 久保田	
TRYnations Level 1 21:15～22:15 小川	TRYnations Level 2 21:15～22:15 浅井			TRYnations Level 3 21:15～22:15 小川		

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げます。

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 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。

body REmake

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）	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
重複契約（bodyREmake）	3,300円/月	月4回レッスン

システム

定員	1クラス最大10名
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制
場所	2階ジム、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&サウナスパ ルネサンス 甚目寺24 TEL.052-449-6601