

フィットネススクール2026年10～12月 開講スケジュール・定員状況

月	火	水	木	金	土	日
	TRYnations Team Training Level 2 11:00 ~12:00 山口コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 1 12:05 ~13:05 長谷川美コーチ ファンクショナルエリア	TRYnations Team Training Level 1 11:15~12:15 中村コーチ ファンクショナルエリア			TRYnations Team Training Level 2 12:15 ~13:15 中村コーチ 第2スタジオ
TRYnations Team Training Level 2 12:15 ~13:15 下谷コーチ 第2スタジオ		TRYnations Team Training Level 1 15:00 ~16:00 長谷川美コーチ ファンクショナルエリア	TRYnations Team Training Level 2 14:40 ~15:40 下谷コーチ 第2スタジオ			TRYnations Team Training Level 1 14:50~15:50 堅山コーチ 第2スタジオ
TRYnations Team Training Level 1 20:10~21:10 浜崎コーチ ファンクショナルエリア	TRYnations Team Training Level 1 20:30 ~21:30 堀田コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 2 19:45~20:45 内田コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 2 20:00~21:00 浜崎コーチ ファンクショナルエリア		TRYnations Team Training Level 2 17:30~18:30 長谷川美コーチ ファンクショナルエリア	TRYnations Team Training Level 4 17:20~18:20 中村コーチ 第2スタジオ
TRYnations Team Training Level 4 21:25~22:25 浜崎コーチ ファンクショナルエリア			TRYnations Team Training Level 3 21:15 ~22:15 浜崎コーチ ファンクショナルエリア			
				休 館 日		

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。

月会費

※料金は税込価格です。

スクールのみ（非会員）	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（ファンクショナルエリアは最大5名）
期間	3ヶ月1クール制
場所	第2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、770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