

# ボディリメイク

# 開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
bodyREmake Group Training 11:10 ~12:10 山口コーチ						
			bodyREmake Group Training 12:10 ~13:10 丸本コーチ			
bodyREmake Group Training 14:30 ~15:30 寺尾コーチ		bodyREmake Group Training 13:30 ~14:30 下谷コーチ		休館日	bodyREmake Group Training 13:30 ~14:30 内田コーチ	
	bodyREmake Group Training 19:30 ~20:30 下谷コーチ					
		bodyREmake Group Training 21:20 ~22:20 内田コーチ				

## 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、さらなる成長に向けていくクラスです。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（非会員）	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	1クラス最大8名（ファンクショナルエリアは最大5名）	
期間	トライネーションズのみ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、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	