

フィットネススクール カレンダー

2026年度

更新日: 2026/9/1



2026年 10月							2026年 11月							2026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	3	4							1		1	2	3	4	5	6
			①	休館日	①	①							⑤		⑨	⑨	⑨	休館日	⑨	⑨
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
①	①	①	②	休館日	②	②	⑤	文化の日	⑤	⑤	休館日	⑤	⑥	⑨	⑩	⑩	⑩	休館日	⑩	⑩
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
スポーツの日	②	②	②	③	休館日	③	⑥	⑥	⑥	⑥	休館日	⑥	⑦	⑩	⑪	⑪	⑪	休館日	⑪	⑪
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
③	③	③	④	休館日	④	④	⑦	⑦	⑦	⑦	休館日	⑦	⑧	⑪	⑫	⑫	⑫	休館日	⑫	⑫
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	休館日		
④	④	④	休講日	休館日	休講日		勤労感謝の日	⑧	⑧	⑧	⑧	休館日	⑧	休講日	休講日	休講日	休講日			
							30													
							休講日													

- 祝日は営業時間が異なる為、夜19:00以降の開講クラスは特別休講となります。
該当クラスに在籍の会員の方へは、特別振替（有効期限6ヶ月）を付与させていただきます。予め、ご了承くださいませようお願いいたします。
- 地震や台風等の緊急時には、スクールを休講にする場合がございます。
- 緊急時は、WEBサービス（欠席・振替登録にご利用頂いています）にご登録頂いているメールアドレス宛にメールをお送りいたします。また、当クラブのMYルネサンスをご確認ください。
- ご登録頂いている住所や電話番号に変更がある場合には、フロントにて変更手続きをして頂きますようお願い致します。また、緊急時に繋がるお電話番号（携帯電話）のご登録をお願い致します。

【各課手帳について】

振替	レッスン開始1時間前まで (WEBのみ)	WEBにて翌月最終レッスンまでのお振替が可能です。(要事前連絡) WEBで事前に連絡いただいた欠席に関しては、2回まで無料でお振替可能です。(3回目以降550円/1回) →事前の欠席連絡のない場合、お振替の対象にはなりません。 →休会中・退会後の振替受講は承れません。 振替サービスは振替回数を保証するものではありません。予めご了承ください。
変更	変更希望月の前月最終レッスン日まで (フロント受付のみ)	上級クラスへの変更方法は担当コーチにご確認ください。 ※同じ曜日・時間であってもレベル変わる場合は変更手続きが必要です。
休会	休会月の前月 10 日まで (フロント受付のみ)	休会期間は最長 2 カ月となります。 期間中は、休会費 1,100 円(税込)/月が発生致します。
退会	利用終了期最終月の 10 日まで (フロント受付のみ)	例.9月末での退会の方は、9月10日が退会締め切り日になります。

【クラス設定】

TRYnations Team Training		
クラス	曜日・時間	
レベル1	月 12:30～13:30 月 19:30～20:30 木 12:30～13:30 土 16:00～17:00 日 12:15～13:15	正しいトレーニングフォームを理解して、 チームトレーニングを楽しむクラス 各クラス 定員8名
レベル2	月 20:45～21:45 火 12:30～13:30 火 19:00～20:00 水 14:00～15:00 土 10:30～11:30 日 12:15～13:15	得意動作苦手動作を理解し、チームトレーニングを通じて課題克服を楽しむクラス 各クラス 定員10名
レベル3	木 19:30～20:30 土 13:30～14:30	基本動作の強度(重量・反復回数)を高め、 各自トレーニングゴールを目指すクラス 各クラス 定員10名

■body REmake Group Training

クラス	曜日・時間	
共通	月 11:15～12:15 火 10:30～11:30 水 11:30～12:30 土 12:15～13:15	「筋肉」を鍛えるのではなく、様々な動作を行ない 「感覚受容器」へ刺激を加えることで 姿勢や動作などの身体機能の改善を図ります。 各クラス 定員6名

スポーツクラブ ルネサンス橋本 TEL042-775-6600