RENAISSANCE

フィットネススクール

開講スケジュール10~12月

月	火	水	木	金	土	日
TRYnations Team Training Level 3 11:15 ~12:15 岩本	body REmake Group Training 11:15 ~12:15 尾﨑	TRYnations Team Training Level 2 11:15 ~12:15 赤山	休館日	body REmake Group Training 11:15 ~12:15 岩本	TRYnations Team Training Level 1 11:15 ~12:15 金	TRYnations Team Training Level 4 11:15 ~12:15 岩井
body REmake Group Training 13:00 ~14:00 岩本	TRYnations Team Training Level 4 13:00 ~14:00 岩井	TRYnations Team Training Level 4 13:00 ~14:00 宮繁		TRYnations Team Training Level 1 13:00 ~14:00 岩本	TRYnations Team Training Level 3 12:30 ~13:30 庵谷	TRYnations Team Training Level 2 12:30 ~13:30 宮繁
TRYnations Team Training Level 1 14:30 ~15:30 宮繁	TRYnations Team Training Level 3 14:30 ~15:30 庵谷	body REmake Group Training 14:30 ~15:30 赤山			body REmake Group Training 15:15 ~16:15 谷	body REmake Group Training 15:15 ~16:15 尾﨑
					TRYnations Team Training Level 2 17:00 ~18:00 青木	
TRYnations Team Training Level 2 19:00 ~20:00 尾﨑	TRYnations Team Training Level 1 19:00 ~20:00 末井	TRYnations Team Training Level 3 19:00 ~20:00 谷		TRYnations Team Training Level 1 19:00 ~20:00 金		
TRYnations Team Training Level 1 20:45 ~21:45 上田	TRYnations Team Training Level 2 20:45 ~21:45 前原	body REmake Group Training 20:45 ~21:45 上田				

コース概要

TRYnations Team Training 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 Team Training 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 Team Training 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、進級ランクテストがあります。

TRYnations Team Training 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、進級ランクテストがあります。

body REmake Group Training

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。　※LEVEL4正規料金⇒11,000円/月

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

※・4月1日以降で入会手続きの方：2026年4月より
・3月末時点で在籍の方：2026年10月より上記価格となります。
※3月末までの入会手続きで、4月1日以降にご契約開始の方は9月末まで現行価格(改定前)が適用となります。

システム

定員	Level4⇒最大6名　その他⇒最大8名
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制
場所	ジムエリア
時間	60分/1回 ※契約時間外・スクールのみの方⇒クラス開始前30分クラス終了後 60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&スパ ルネサンス 久宝寺24 TEL.072-923-1888