

フィットネススクール

4~6月開講スケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|---|---|---|-----|---|---|--|
| | TRYnations Team Training Level 3 11:00 ~12:00 小嶋コーチ | | | | TRYnations Team Training Level 3 12:00 ~13:00 川上コーチ | TRYnations Team Training Level 4 11:30 ~12:30 村上コーチ | |
| TRYnations Team Training Level 1 12:00 ~13:00 福良コーチ | TRYnations Team Training Level 1 12:15 ~13:15 福良コーチ | TRYnations Team Training Level 2 12:00 ~13:00 山口コーチ | TRYnations Team Training Level 2 12:00 ~13:00 福良コーチ | 休館日 | TRYnations Team Training Level 2 13:15 ~14:15 矢野コーチ | TRYnations Team Training Level 3 12:30 ~13:30 担当コーチ | |
| bodyREmake Group Training 13:30 ~14:30 小嶋コーチ | bodyREmake Group Training 13:30 ~14:30 小嶋コーチ | bodyREmake Group Training 13:30 ~14:30 山口コーチ | TRYnations Team Training Level 3 13:30 ~14:30 村上コーチ | | TRYnations Team Training Level 1 14:30 ~15:30 神吉コーチ | TRYnations Team Training Level 3 14:00 ~15:00 松井コーチ | |
| | TRYnations Team Training Level 4 14:15 ~15:15 山口コーチ | | | | TRYnations Team Training Level 1 16:30 ~17:30 西川コーチ | TRYnations Team Training Level 1 15:45 ~16:45 堀コーチ | |
| | TRYnations Team Training Level 2 19:00 ~20:00 矢野コーチ | TRYnations Team Training Level 1 19:15 ~20:15 矢野コーチ | TRYnations Team Training Level 2 19:15 ~20:15 山口コーチ | | | | |
| TRYnations Team Training Level 2 20:00 ~21:00 川上コーチ | TRYnations Team Training Level 1 20:15 ~21:15 神吉コーチ | TRYnations Team Training Level 3 20:30 ~21:30 松井コーチ | TRYnations Team Training Level 3 20:30 ~21:30 松井コーチ | | 【実施場所】 Level 4のみ青スタジオ、その他のクラスをファンクショナルエリアで実施いたします。 | | |
| | | | | | | | |

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、進級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、進級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。
※2026年4月より価格改定がございます。別紙POPをご確認ください。

| | | |
|-------------------|----------|---------|
| スクールのみ | 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 | 青スタジオ10名 ファンクショナルエリア6名 |
| 期間 | 3ヶ月1クール制 |
| 場所 | 青スタジオ、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 |