

フィットネススクール

10～12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			休 館 日	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		TRYnations Team Training Level 2 13:15 ～14:15 矢野コーチ	TRYnations Team Training Level 3 12:30 ～13:30 堀コーチ
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 古河コーチ
	TRYnations Team Training Level 2 19:00 ～20:00 認定コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ～20:15 認定コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:15 ～20:15 認定コーチ		<div>※担当者は 決まり次第更新いたします。</div> <div>【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。</div>	
TRYnations Team Training Level 2 20:00 ～21:00 川上コーチ	TRYnations Team Training Level 1 20:15 ～21:15 認定コーチ	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			

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、進級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。

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

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、770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