

フィットネススクール

開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
	TRYnations Team Training Level 2 11:00 ~12:00 山口コーチ 第2スタジオ		TRYnations Team Training Level 1 11:35 ~12:35 下谷コーチ 第2スタジオ				
TRYnations Team Training Level 2 12:15 ~13:15 下谷コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 1 12:15 ~13:15 長谷川コーチ FTA	TRYnations Team Training Level 1 12:05 ~13:05 山口コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 2 14:40 ~15:40 下谷コーチ 第2スタジオ			TRYnations Team Training Level 2 12:40 ~13:40 富田コーチ 第2スタジオ	
TRYnations Team Training Level 2 19:20 ~20:20 寺尾コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 2 14:00 ~15:00 寺尾コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 1 15:00 ~16:00 富田コーチ 第2スタジオ		休 館 日		TRYnations Team Training Level 1 14:50 ~15:50 浜崎コーチ 第2スタジオ	
TRYnations Team Training Level 1 20:10 ~21:10 浜崎コーチ FTA		TRYnations Team Training Level 2 19:45 ~20:45 富田コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 1 20:00 ~21:00 寺尾コーチ FTA			TRYnations Team Training Level 2 17:10 ~18:10 岡田コーチ 第2スタジオ	
TRYnations Team Training Level 2 21:40 ~22:40 浜崎コーチ 第2スタジオ	TRYnations Team Training Level 1 20:30 ~21:30 富田コーチ 第2スタジオ		TRYnations Team Training Level 2 21:50 ~22:50 富田コーチ 第2スタジオ			TRYnations Team Training Level 2 19:30 ~20:30 岡田コーチ 第2スタジオ	

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	