

フィットネススクール

2024年4月～6月開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
休 館 日	bodyREmake Group Training 10:15 ~11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ~11:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ~11:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ~11:15 森コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:15 ~11:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:15 ~11:15 稲葉コーチ	
	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ~12:30 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ~12:30 岡部コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ~12:30 勝間田コーチ	bodyREmake Group Training 11:30 ~12:30 森コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:30 ~12:30 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 3 11:30 ~12:30 稲葉コーチ	
	TRYnations Team Training Level 2 13:15 ~14:15 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ~14:15 勝間田コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ~14:15 森コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:15 ~14:15 深澤コーチ		TRYnations Team Training Level 1 14:30 ~15:30 池田コーチ	
						TRYnations Team Training Level 4 16:00 ~17:00 稲葉コーチ	TRYnations Team Training Level 2 16:00 ~17:00 荒コーチ
	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ~20:15 深澤コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:15 ~20:15 池田コーチ	TRYnations Team Training Level 3 19:15 ~20:15 岡部コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:15 ~20:15 池田コーチ			
	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ~21:30 深澤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 20:30 ~21:30 池田コーチ	TRYnations Team Training Level 4 20:30 ~21:30 岡部コーチ	TRYnations Team Training Level 3 20:30 ~21:30 稲葉コーチ			

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・筋力のバランスを整えます。

月会費

※料金は税込価格です。

一般価格 (Level1~3、bodyREmake)	8,800円/月	月4回レッスン
一般価格 (Level4)	11,000円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level1,2,3)	2,200円/月	月4回レッスン
会員価格 (Level4)	4,400円/月	月4回レッスン
会員価格 (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	
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制	
場所	ジム芝生エリア	
時間	60分/回※チェックイン：開始60分前 チェックアウト：終了後90分以内	
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回以降、全クラス(550円/回) ※Myルネサンスアプリより登録	
追加受講	月5回以降、Level1~3(770円/回)、4(1,540円/回)、bodyREmake(770円/回)	
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	