

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 3 FTA 12:00 ~13:00 山口コーチ	TRYnations Team Training Level 2 FTA 12:00 ~13:00 小嶋コーチ	TRYnations Team Training Level 1 FTA 12:00 ~13:00 山口コーチ	bodyREmake Group Training FTA 12:00 ~13:00 林コーチ		TRYnations Team Training Level 2 FTA 12:00 ~13:00 鈴木コーチ	TRYnations Team Training Level 1 スタ 12:00 ~13:00 尾形コーチ
bodyREmake Group Training FTA 13:30 ~14:30 小嶋コーチ	TRYnations Team Training Level 1 スタ 13:30 ~14:30 村上コーチ	bodyREmake Group Training FTA 13:30 ~14:30 鈴木コーチ	TRYnations Team Training Level 3 FTA 13:30 ~14:30 山口コーチ			TRYnations Team Training Level 3 スタ 14:00 ~15:00 村上コーチ
				休 館 日	TRYnations Team Training Level 3 スタ 16:30 ~17:30 平畑コーチ	
	bodyREmake Group Training FTA 19:00 ~20:00 辻中コーチ		TRYnations Team Training Level 1 FTA 19:00 ~20:00 鈴木コーチ			
TRYnations Team Training Level 1 FTA 20:00 ~21:00 平畑コーチ	TRYnations Team Training Level 2 FTA 20:30 ~21:30 平畑コーチ	TRYnations Team Training Level 3 スタ 20:00 ~21:00 村上コーチ				

【実施場所】

- FTA : ファンクショナルエリア
- スタ : 青スタジオ

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。

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名以下、ファンクショナルエリア5名以下
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