

フィットネススクール【4月～6月】

開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
TRYnations Team Training Level 1 10:20～11:20 永嶋コーチ	bodyREmake Group Training 10:05～11:05 杉山コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:20～11:20 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 2 10:30～11:30 杉山コーチ	休 館 日	TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 10:30～11:30 柄澤コーチ
TRYnations Team Training Level 3 11:30～12:30 井澤コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:45～12:45 下島コーチ	bodyREmake Group Training 11:30～12:30 永嶋コーチ	bodyREmake Group Training 12:00～13:00 井澤コーチ		bodyREmake Group Training 12:30～13:30 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 2 11:45～12:45 中島コーチ
bodyREmake Group Training 14:00～15:00 青木コーチ	bodyREmake Group Training 14:30～15:30 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 13:30～14:30 風雅コーチ	TRYnations Team Training Level 1 14:00～15:00 杉山コーチ		TRYnations Team Training Level 1 14:30～15:30 中島コーチ	TRYnations Team Training Level 2 13:45～14:45 下島コーチ
			TRYnations Team Training Level 2 15:30～16:30 下島コーチ		TRYnations Team Training Level 2 16:00～17:00 下島コーチ	TRYnations Team Training Level 1 15:00～16:00 柄澤コーチ
TRYnations Team Training Level 2 18:45～19:45 大須賀コーチ	TRYnations Team Training Level 2 19:00～20:00 清水コーチ	TRYnations Team Training Level 1 19:30～20:30 中島コーチ	TRYnations Team Training Level 3 18:15～19:15 風雅コーチ		TRYnations Team Training Level 1 17:30～18:30 川島コーチ	
TRYnations Team Training Level 2 20:00～21:00 大須賀コーチ	TRYnations Team Training Level 2 20:15～21:15 知念コーチ	TRYnations Team Training Level 2 20:45～21:45 中島コーチ	TRYnations Team Training Level 4 19:45～20:45 井澤コーチ			

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	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

※レジがキャッシュレスになります。現金のお取り扱いはありません。

定員	Level1(最大8名),Level2~4(最大10名),bodyREmake(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	7階ジム、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回以降、全クラス(550円/回) ※翌々月に会員と同時請求 ※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) ※フロントお支払	
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	