



ルネサンスの革命的フィットネススクールが、
新しいジムトレーニングの幕を開ける。

ドラクワ「民衆を導く自由の女神」をオマージュ

TRYnations

Team Training

週1回60分、基礎から応用までを段階的に。
3ヶ月1クールのスクール制チームトレーニング、誕生。



はじめての方、満足できずやめてしまった方、進化したい方、お待ちしております。

スクール[無料]体験会、受付中！

詳しくは
ウラ面
にて

ルネサンスの新サービスを
Monthlyコーポレート会員なら
月会費 **2,200**円(税込)で利用できる！

動画でCHECK！



※会員登録していない方でもTRYnationsのみ月会費8,800円(税込)でご利用いただけます。

トレーニングは、習い続けると、上手くなる。

はじめての方には、目的に到達するまで
習慣化できる要素が全て詰まっている!

挫折した方は、それを繰り返さない
絶対的な要素がここにある!

スクールを体験した方々の声

「ハイスピードでかかれました。
でも、ハハハです」

自分の弱い部位(ウデ)が分かりました。
でも、腕の力に慣れて頂き、分かりやすかったです。
ありがとうございます。

「やりきった感」あるよ。

仲間と一緒に頑張りました!!
達成感々

LEVEL3の腕内と外腕に力が入る。
一歩ずつ外腕が伸びた。

フィットネススクール **TRYnations** Team Training 3つのメソッド



なるほど!
これが革命的
フィットネス
スクール

method 1 はじめての方も
経験ある方も、大満足。

4段階のレベル設定で、
身体の変化を実感しながら
続けられます。

LEVEL 1
初心者から
コチラから

LEVEL 2
経験者の方
オススメ!

LEVEL 3

LEVEL 4

- LEVEL 1** 正しいトレーニングフォームを理解して、
チームトレーニングを楽しむクラス
- LEVEL 2** 得意動作苦手動作を理解し、チームトレ
ニングを通じて課題克服を楽しむクラス
- LEVEL 3** 基本動作の強度(重量・反復回数)を高め、
各自トレーニングゴールを目指すクラス
- LEVEL 4** 基礎を卒業し、複合的なトレーニングを
より力強く行うクラス

method 2 全身をバランスよく
均整のとれたボディに。



正しいフォームでトレーニングすると、動きのクセ
それに伴う筋肉のアンバランス感を理解できます。
スクールでは週1回、コーチからのフォローでアン
バランス(≡ウィークポイント)を補っていくので、
バランスの良い均整の取れた肉体を手にできます。

method 3 チームで臨む。
だから続けられる。

それぞれが目指すGOAL=高み
そこにTeamで臨むということ。

ジムトレーニングで、目指す自分に到達できない
最大の壁...それは孤独。
TRYnations Team Trainingは、開発したメソッド
をチームで実践し続けられれば、その壁は乗り越えら
れると考えます。気分が乗らない日は、Teamメン
バーが女神のように、あなたを一步高みに導いて
くれます。そして、あなたのその姿が、メンバーの
誰かを高みに導くこともあるでしょう。レベルが
高くなるほど、健やかに、美しく強く、互いを高みに
導きます。その先にある景色は、Teamメンバーに
しか見ることができません。



スクール体験スケジュール 各クラス、定員がございます。必ずご予約してください!

以下の4ステップでご予約していただけます。

- 1) 右のQRコードを読み込む
- 2) 「開講クラブ一覧」から行ってみたいクラブを選択
- 3) 「開講スケジュール」を確認
- 4) 「体験を予約する」ボタンから入力して予約完了!



ご予約はいつでも各クラブHPから!

ルネサンス TRY OO

検索

正しいトレーニングを続ける、少しずつ進化していく、それを共感できる仲間がいる。だから変わる。

月会費
8,800円 (税込)

■ご入会時に必要なお支払い
入会金3,300円(税込)
事務手数料5,500円(税込)

他の会員と兼ねて入会されると、月会費2,200円(税込)となります。

Monthlyコーポレート
会員の方は月会費
2,200円 (税込)

にて、ご利用いただけます!

