



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。

ドラクロワ「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

みんそ〜結構かたいよな。でも、ハハハ

自分の弱い部位(ウデ)が分かりました。でも(腕)でお願いして頂き、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。

仲間と一緒にかかると頑張れます!! 達成感々

LEVEL3の腕と体感に比べ、一歩引かれた。一歩引かれた外は、

## 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** 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、チームトレー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なれます。

**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!

