

この夏は、きこ  
 ジブン磨きに  
 チャレンジしよう。

# 夏の ルネチャレ!

リアルでも!  
 オンラインでも!

ルネサンスなら、いつでも、どこでも充実のサービスが使い放題!

#### スポーツクラブ利用



全国約 200 以上の  
 スポーツクラブ施設が  
 利用可能。

#### BeatFit



プロコーチの音声ガイド  
 と音楽を組み合わせ  
 て効果的にトレーニング!

#### カロママプラス



バーチャル管理栄養士  
 がアドバイス!アプリで  
 食事・運動を管理できる。

#### オンラインライブストリーム



自宅ですべて  
 オンラインレッスンが  
 受け放題。

※一部、有料のサービスも含まれます。詳しくはご確認ください。

お得に始めるチャンス! 夏の入会キャンペーン実施中!

7/3(土) ▶ 8/15(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **9,570** 円 (税込) **Monthly**  
 コーポレート会員

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) **1 Day**  
 コーポレート会員

・入会時の手数料 通常1,650円(税込)

・月会費 **1ヵ月分**

・レンタル用品 通常3,630円/月(税込) **最大2ヵ月分**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・  
 Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日

**0** 円



まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡



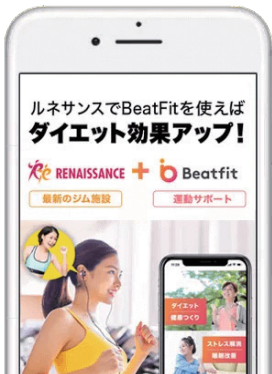
お手続きに必要なものなど  
 詳細もご案内しています。

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1 dayコーポレート会員は対象外です。)\*レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

# この夏、チャレンジするあなたを応援します!

音声コーチアプリで、  
ジムをもっと楽しく!

Beatfit



スマホからトレーニングガイドと音楽を聞くことで、いつでもどこでも、楽しく効果的にトレーニングできるサービス!



忙しいあなたでも、  
オンラインなら続けられる!

オンラインライブストリーム



Monthlyコーポレート会員はオンラインも無料で利用可能!ジムに行けない日は、自宅でレッスンを受けられます!



夏真っ盛り!安全な環境で  
泳いで、ストレス解消!

プール

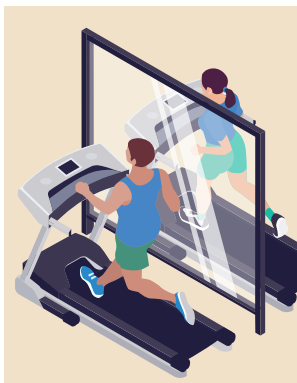


ルネサンスのプールなら、マスクなしでOK!安全な環境で思いっきり泳げるのはもちろん、ウォーキングやアクアビクスも楽しめます!

ルネサンスでは、感染予防対策を徹底しています。安心してご来館ください。



入館時、体温測定  
カメラで検温。



マシンごとに、  
パーティションを設置。



指導時はマスク着用で、  
お客様との距離を確保。



全館、換気設備を  
常時ONに設定。

公式  
LINE



お友だち登録はこちら



役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット!

ルネサンスの安全・安心な環境づくりを、お近くの店舗でお確かめください。

- |          |           |         |         |        |        |            |        |            |            |          |
|----------|-----------|---------|---------|--------|--------|------------|--------|------------|------------|----------|
| 【北海道・東北】 | いわき       | 浦安24    | 春日部     | 曳舟     | 西国分寺24 | 久里浜24      | 【近畿】   | 【中国・四国】    | 長崎ココウォーク   |          |
| 札幌平岸     | 【関東】      | 吉川美南    | 吉川      | 両国     | 〈神奈川県〉 | 五月台24      | 山科樹辻   | 玉島         | 小倉         | 佐世保      |
| アリオ札幌    | 〈茨城県〉     | 新浦安     | 新所沢     | 青砥24   | 横浜24   | 【中部・北陸】    | 豊中     | 福山春日       | 福岡香椎24     | おおいた24   |
| 函館24     | 水戸24      | 幕張24    | 〈東京都〉   | 北千住    | 天王町    | 長岡24       | 住之江    | 福山多治米      | 福岡大橋24     | 熊本南24    |
| 仙台泉中央24  | 竜ヶ崎ニュータウン | 銚子      | 赤羽      | 三軒茶屋24 | 港南台    | 松本         | 久宝寺24  | 東広島24      | 福岡西新24     | 熊本学園大通24 |
| 仙台商町南24  | 〈千葉県〉     | 八日市場    | 光が丘     | 経堂     | 港南中央24 | トアアソ津      | アルゲ泉天津 | 広島東千田24    | 春日24       | 宮崎       |
| 仙台南光台24  | 〈埼玉県〉     | 石神井公園24 | 石神井公園24 | 仙川24   | 相模大野   | 静岡24       | 登美ヶ丘   | 広島ホルバークウ24 | イオンモール福岡24 | ライカム24   |
| 仙台宮町24   | 佐倉        | 浦和24    | 富士見台    | 東伏見24  | 橋本     | 名古屋熱田24    | 伊丹24   | 広島緑井       |            |          |
| 山形24     | ユーカリが丘    | 蕨24     | 早稲田     | ひばりヶ丘  | 淵野辺    | 基目寺24      | 神戸     | 徳山24       |            |          |
| 福島24     | 稲毛24      | 北朝霞24   | 亀戸24    | 東久留米   | 大和24   | 名古屋小幡      | 姫路     |            |            |          |
| 郡山24     | 土気あすみが丘   | 北戸田24   | 北砂      | 国立24   | 海老名    | 岐阜(ワールド)24 |        |            |            |          |

※2021年5月現在



- 🔴 ホットスタジオ
- 🔵 暗闇ワークアウト
- 🟡 24時間ジム営業

店舗の詳細は   検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。  
 ※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■医師等により、運動を禁じられている方 ■妊娠中の方  
 ■他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方  
 ■社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と認めた方

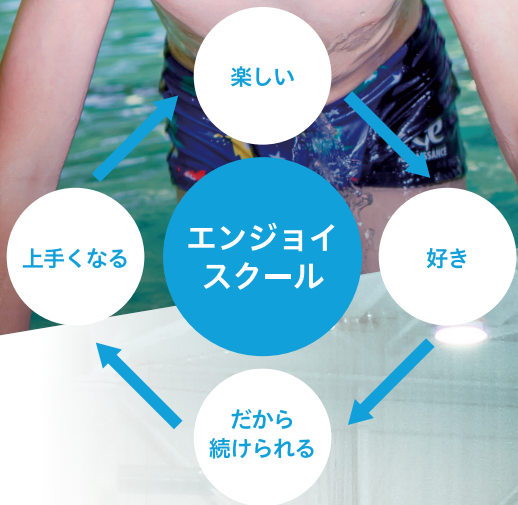
ご不明な点は、お電話ください。平日/10:00~17:00

03-5600-5399



ご家族もお得に  
入会できます!

# 楽しく続けて 家族みんなで 健康に!



## ルネサンスで始める、 エンジョイ・スクール!

教えてもらうと、上達も早くなり、  
上達すると、楽しくなって続けられます。  
この好循環で、家族みんなが健康に。



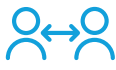
しっかり対策。安心して始められます。



マスク



検温



ソーシャル  
ディスタンス



除菌



換気



検温カメラ



ルネサンスでの感染症対策を  
動画でご覧いただけます。

お得に始めるチャンス! 夏の入会キャンペーン実施中!

7/3(土) ▶ 8/15(日)

● **入会時の手数料**

通常1,100円(税込)

● **月会費1ヵ月分**

**0円**

※ご入会時には次月会費が必要となります。 ※月会費はクラブ・会員種別ごとに異なります。  
※上記特典は8ヵ月以上ご在籍の方に限ります。 ※他の特典と併用できません。



お友だち登録  
はコチラ! ▶



役に立つ健康情報や  
お得なキャンペーン情報をゲット!



体験するなら、今スグに!  
WEB予約は  
コチラ! ▶



持ち物など詳細もご案内しています。

# ルネサンスでしか体感できないレッスン続々!



## まずは、体験レッスンでお試ください!



タブレットで泳ぎをチェック!

日本初導入! 「IT」×「コーチ」の力で上達へ導く!

### スマートスイミングレッスン

業界初導入のスマートレッスンで、エンジョイスイミングをさらにパワーアップします!



**1 お手本動画を配信!**  
レッスン内容が事前に動画で確認できるので、安心してレッスンに参加できます。



**2 その場で泳ぎをチェック!**  
プールサイドで自分の泳ぎを映像で確認できるので、課題に気づきやすく納得感もUP!



**3 上達をスマホで確認!**  
レッスンの様子を動画で配信。AIによる最新技術によって自動編集した動画で上達をチェック!

「科学」×「ヒト」でレッスンが進化した!

### スマートテニスレッスン



### 3つの特徴

- 1 プレイバックシステム**  
撮影した動画をその場で確認して、フォームチェック。
- 2 マイカルテシステム**  
レッスン時の動画をスマホで見て、振り返り。
- 3 スマートテニスセンサー**  
グリップに装着したセンサーでショットを分析。

大人も、ジュニアも、楽しみながら上達できる各種スクールが充実!

#### 大人のスクール

- テニススクール
- スイミングスクール
- ゴルフスクール

#### ジュニアスクール

- スイミングスクール
- テニススクール

見学・体験いつでも受付中! スクール開講店舗一覧 安全・安心な環境と、レッスンの雰囲気をお確かめください。

- 【北海道・東北】**
- 札幌平岸
  - 函館24
  - 仙台泉中央24
  - 仙台長町南24
  - 仙台南光台24
  - 仙台宮町24
  - 山形
  - 福島24
  - 郡山24
  - いわき

- 【関東】**
- 水戸24
  - 竜ヶ崎ニュータウン
  - 野田
  - 佐倉
  - ユーカリが丘
  - 稲毛24
  - 土気あすみが丘
  - 浦安24
  - 幕張
  - 銚子
  - 八日市場
  - 鹿台テニスクラブ

- 浦和24
- 蕨24
- 北朝霞24
- 北戸田24
- 春日部
- ふじみ野
- 吉川
- 新所沢
- 赤羽
- 石が丘
- 光神井公園24
- 練馬高野台

- 富士見台
- 早稲田
- 亀戸
- 北砂
- 曳舟
- 両国
- 青砥24
- 北千住
- 三軒茶屋
- 経堂
- 仙川24
- 東伏見24

- ひばりヶ丘
- 東久留米
- 国立24
- 西国分寺24
- 横浜24
- 天王町
- 港南台
- 港南中央24
- 相模大野
- 橋本
- 湘野辺
- 海老名
- 五月台

- 【中部・北陸】**
- 長岡24
  - 松本
  - トア沼津
  - 静岡
  - 名古屋熱田24
  - 甚目寺
  - 名古屋小幡
  - 岐阜Lワールド

- 【近畿】**
- 伊丹
  - 尼崎
  - 登美ヶ丘
  - アルザ泉大津
  - 住之江
  - 久宝寺
  - 伊丹
  - 神戸
  - 姫路

- 【中国・四国】**
- 玉島
  - 福山春日
  - 福山多治米
  - 東広島24
  - 広島新田24
  - 広島ボールパークタウン24
  - 徳山
  - 広島緑井

- 【九州・沖縄】**
- 小倉
  - 福岡香椎24
  - 福岡大橋24
  - 福岡西新24
  - 春日24
  - 伊万里朝日4
  - 頭橋ココワーク
  - 佐世保
  - おおいた
  - 熊本南24
  - 熊本学園大道
  - 宮崎
  - ライカム24

※児童室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。  
※2021年5月現在



- 成人・ジュニア
  - 成人のみ
  - ジュニアのみ
- ※1 成人スイミングのみとなります。  
※2 ジュニアスイミングのみとなります。

店舗の詳細は  ○○  ○○は上記店舗名を入力

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■医師等により、運動を禁じられている方 ■妊娠中の方 ■他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方 ■反社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と認めた方

ご不明な点は、お電話ください。平日/10:00~17:00  
**03-5600-5399**

リモート疲れは、  
リモートで解消しよう。

テレワークで、たまった疲労、増えた体重は、  
オンラインレッスンでスッキリ解消しませんか？  
参加された方からもうれしい声が届いています！

テレワークで  
固まった体が  
ほぐれた！

初めてでも簡単！  
私にもできた！

集中して  
あっという間の  
時間だった！

気持ちいい  
汗かいた！

みんなと  
繋がれるから  
楽しい！

ルネサンスなら、1カ月無料でお得に始められます！

ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】月額プラン 月々1,100円(税込)

月額定額レッスン  
受放題

まずは  
おためし！

月会費 最大1カ月分 0円

多彩なプログラム

週350本以上の  
レッスン

今すぐ  
タイムスケジュール  
をチェック！



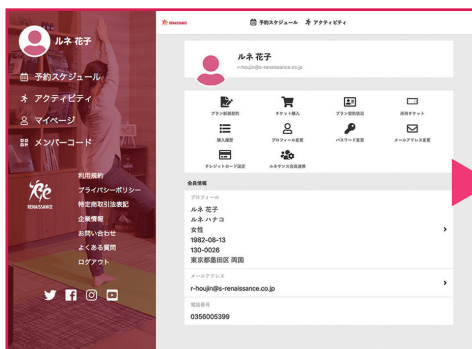
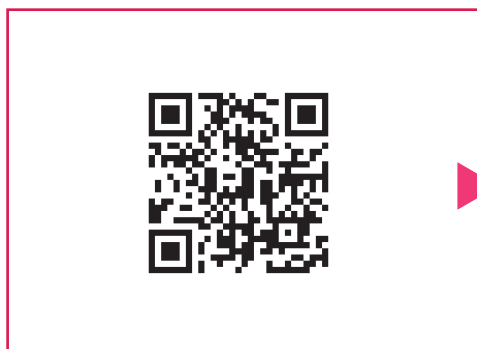
入会するなら、今スグに！ 新規会員登録はコチラ！



詳しいお手続き方法は  
裏面をご覧ください。

# 会員登録は簡単!まずは、1ヵ月無料体験!

レッスンの受け方はとっても簡単!まずは、下記のQRコードから会員登録を。  
1ヵ月無料で体験できるので、お気に入りのプログラムを見つけましょう。



## 新規会員登録

こちらのQRコードからアクセスし、お客様の情報を入力してください。確認メールが届いたら、ご本人確認をしてください。

※ルネサンス会員の方は登録方法が異なります。詳しくはHPでご確認ください。

## プラン新規契約を選択

「マイページ」にアクセスし「プラン新規契約」を選択してください。

## 契約プランを選択

”法人オンライン会員【限定】プラン”を選択し、入会日や支払方法などを入力した上で、決済前に下記のクーポンコードを入力してください。

|         |                 |
|---------|-----------------|
| クーポンコード | <b>A0683d89</b> |
|---------|-----------------|



## レッスンを選んで予約

「マイページ」から「予約スケジュール画面」へ進み、ご希望のレッスンを選んでください。

## Zoomをインストール

レッスンは、会議アプリ「Zoom」を使います。事前にスマートフォンまたはPCにインストールしておいてください。

## レッスンに参加

当日、レッスン開始15分前に予約リマインドメールが届きます。URLを選択するとZoomが起動。約10分前より入室が可能となります。

2021年1月時点

# ルネサンスの人気プログラム Best 3 /

1 ヨガ



おうちなら、いつもより  
リラックスできます!

2 Group Fight



おうちで家族と一緒に  
エクササイズ!

3 Group Centergy



ヨガとピラティスの動きを  
取り入れ、集中力UP!

公式  
LINE



お友達登録はこちら



役に立つ健康  
情報やお得な  
キャンペーン  
情報をゲット!



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、ハハハです

自分の弱い部位(ウデ)が分かりました。でも(腕)でおいに習っ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した!! 達成感々

LEVEL3の筋力とスピードに比べ、一人居れば、一人居れば外は外れた。

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



**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)

Monthlyコーポレート  
会員の方は月会費  
**2,200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。

にて、ご利用いただけます!

