

報道関係者各位

2021年6月22日
株式会社ルネサンス

フィットネスクラブにスクール制の新しいチームトレーニングを導入

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:岡本利治、以下「当社」)は、フィットネスの新たなプログラムとして「TRYnations Team Training」(トライネーションズ チーム トレーニング)を開発し、2021年5月より全国のスポーツクラブ ルネサンスで導入いたしました。

このプログラムは、性別、年齢階層、体力レベルを問わず、あらゆる方々が一緒になって取り組めるようデザインされたスクール制のチームトレーニングです。4段階のレベルにクラスを分けて、少人数で3ヶ月1クールのトレーニングを行い、基本から応用まで継続的に学びながら、楽しく効果的なトレーニングが実践できます。

当社は、引き続きお客様に健康で快適なライフスタイルを提案できるよう、積極的に新たなプログラムの開発やサービスの拡充に取り組んでまいります。



※ドラクロワ「民衆を導く自由の女神」をオマージュしています。

1. 導入の背景

コロナ禍におけるスポーツクラブでの運動サービスは、安全・安心であることを大前提として、オンラインプログラムや、YouTube などでは得られない「リアルな価値」を提供することが重要です。

当社が運営するスイミングスクール会員やテニススクール会員は、お客様が施設に通う目的や得られる効果が高いこと、コミュニティ形成が図りやすいことから、コロナ禍においても高い継続率を維持しています。

そこで、フィットネスにおいても、スクール制の特長である段階的指導や、成果や成長の見える化に加え、さらにコミュニティ形成に必要な要素を組込むことで、新たなサービス価値を提供できると考えました。

2. 「TRYnations Team Training」の特徴

自分でトレーニングの負荷、難易度を高めていくのは、非常に難しいことです。週1回、コーチが付いたチーム制で行うトレーニングを継続することで、自分の身体の変化を段階的に実感できます。トレーニングの負荷や難易度を少しずつ高めたクラス設計と、心身の充実度に併せた4段階のレベルに設定しています。



① 4段階のレベルでモチベーションが継続

トレーニングにおける得意動作と苦手動作を見つけることに主眼を置いた LEVEL1 から始まり、以下のように段階を設けることにより、成長過程にある小さなゴールがモチベーションを継続させます。

LEVEL3以降ランクアップやレベルアップをする為の基準テストを実施することで、自分のペースと自分の成長目標に応じたゴールを設定し取り組んでいただけます。

レベル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

レベル2⇒得意動作と苦手動作を理解し、チームトレーニングを通じて課題克服を楽しむクラス

レベル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

レベル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



② 全身の身体機能、バランスを向上

正しいフォームでトレーニングすると、動きの癖やそれに伴う筋肉のアンバランスな感覚に気づきます。しかし自分だけでアンバランスさを把握し、補うためのトレーニングを正しく続けていくのは難しいため、本スクールでは週1回、コーチからのフォローによりウィークポイントを補うことで、バランスの良い均整の取れた肉体を手にすることができます。

③ チームで実践

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は孤独であることです。「TRYnations Team Training」は、チームでトレーニングを実践し続けていくことで、その壁を乗り越えられます。「今日は、どうも気持ち乗らない…」という日でも、チームのメンバーと一緒にトレーニングすることでやる気に繋がります。レベルが高くなればなるほど、健やかに、美しく強く、互いを高みに導きます。



3. 「TRYnations Team Training」の概要

レッスン時間	60分 ※レッスン後 90 分間施設利用可。ジムトレーニング・プール・お風呂など
定員	LEVEL1 4名 (LEVEL2以降は8名)
開催場所	ジム内のファンクショナルエリア及びスタジオ
期間	各コース3ヵ月 12 回
料金	8,800 円(税込)/月 ※新規で本スクールのみに入会する場合、別途入会金 3,300 円(税込)、 事務手数料 5,500 円(税込)が必要です。 ※すでにルネサンス会員の場合は、2,200 円(税込)/月で受講できます。

詳細ページ <https://www.s-re.jp/school/trynations-team-training/>

4. 今後の展開

本プログラムは、今後1年間で1万人程度のメンバーが参加すると想定しており、スイミング、テニスに続く第3のスクール事業への成長も視野に入れていきます。

以上

お問合せ先

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角(むらづみ)・瀬戸

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898 MAIL: ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <http://www.s-renaissance.co.jp/>
