



カラダかわる Navi

for スポーツクラブ

ルネサンスでは、みなさまの健康管理や目標達成のために「カラダかわるNavi (略称:カラナビ)」アプリのご利用をお勧めしています。



「カラナビ」と一緒だと ルネサンスライフが、こんなにも変わる！

- ◎ トレーニング記録がいつでもどこでも確認できる。
- ◎ 食べ過ぎちゃったかな…がキチンと数字でわかる。
- ◎ になりたい自分に必要な食事、運動がわかる。

カラダを
引き締めたい！



マッチョに
なりたい！



ダイエット
したい！



ルネサンスにご入会いただくと、無料にてご利用いただけます！

お近くのルネサンス

検索

カラダの歪みを知って、
効果的で正しいトレーニングを。



RENAISSANCE

フィットネスサポートシステム
カラダ・ワカル・カワル



JINS MEME

ルネサンスは、JINS MEMEという先進的な技術が詰め込まれたメガネを用いて
体軸の歪みやブレを測定し、それを解消する運動をご提案します。



- 左右のどちらに重心がかかりやすいか
- 前後どちらに重心がかかりやすいか
- 左右の足の着地強度に差がないか

5分ほどのウォーキングで測定できます。

ルネサンスで正しく効果的なトレーニング始めませんか？

お近くのルネサンス

検索