

2019.3月

SPORTS CLUB
Renaiss 越前店

プログラムタイムスケジュール

時間	月				火				水				木				土				日				時間					
	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ	プール		
10:00			10:10~ ラジオ体操 ※Aスタジオ 20				10:10~ ラジオ体操 ※Aスタジオ 20	2コース利用可 10:00~11:45				10:10~ ラジオ体操 ※Aスタジオ 20				10:10~ ラジオ体操 ※Aスタジオ 20				10:10~ ラジオ体操 ※体操スペース 20				10:10~ ラジオ体操 ※体操スペース 20						
10:30~11:15			10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 水中歩行 [下道]	10:30~11:20 楽しくエアロ	10:30~11:00 はじめて HOTヨガ	10:30~11:15 ポール15 15	※館内掲示物をご覧ください	10:30~11:30	10:30~11:15 ZUMBA [岡倉]	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	※フリータイム 利用不可 10:00~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:15	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:15	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	
11:00	10:30~11:15 はじめてエアロ [森田]	11:00~11:30 HOTヨガ 30	11:10~11:40 アクアピクス [下道]		11:10~11:40 アクアピクス [下道]				11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆			11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	11:10~11:45 OMNIA ☆	
11:30~12:15	11:30~12:15 ピラティス [川崎]	11:30~12:00 骨盤姿勢リセット			11:30~12:00 ゆっくり体操 [佐野]				11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆			11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	11:30~12:00 OMNIA ☆	
12:00			12:45~ ラジオ体操 15		12:10~12:40 リズムで歩こう [佐野]				12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15			12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15	
13:00	13:00~13:45 ボディシェイプ ヨガ [山森]	13:30~14:00 はじめて HOTヨガ	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット		13:00~13:45 はじめてエアロ [森田]				13:00~13:30 泳ごうクローリング ※有料	13:10~14:00 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	※フリータイム 利用不可 13:00~14:00	13:10~14:00 脂肪燃焼 エアロ [佐野]	13:30~14:15 HOTヨガ [片岡]	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 OMNIA ☆	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	
14:00	14:00~14:45 らくらく ステップ [山森]	14:15~14:45 温 腰痛改善	14:10~14:40 水中歩行 [岡倉]		14:00~15:00 パワーヨガ [ヨガスタジオ柳田]				13:40~14:40 キレイニ フォーム ※有料	14:15~15:00 ZUMBA [山田美]	14:00~14:30 オリスト		14:15~15:00 ボディシェイプ ヨガ [石本]	14:30~15:00 HOTヨガ 30	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	14:00~14:45 楽しくエアロ [奥田]	
15:00																														
16:00																														
17:00																														
18:00																														
18:30~19:15	18:30~19:15 楽しくエアロ [小辻]	19:00~ Challenge Abdo 15	16:00~19:00 ※フリータイム 利用不可		19:00~19:45 ZUMBA [倉野]				18:45~19:45 ボディバランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:15~19:45 OMNIA 15	19:00~19:30 骨盤姿勢リセット	19:30~ アクアウォーキング 20	19:00~19:45 らくらくエアロ [中田]	19:00~19:45 HOTヨガ [奥本]	19:00~19:45 ポール15 15	19:30~ アクアダンベル 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20	19:30~ アクアウォーキング 20
19:00																														
19:30~20:15	19:30~20:15 らくらくステップ [中田]	19:30~20:15 HOTヨガ [山本]	20:00~20:30 OMNIA		20:00~20:45 楽しくエアロ [倉野]				20:00~20:45 ZUMBA [松岡]	20:30~21:15 HOTヨガ [岡倉]	20:00~20:30 オリスト		20:00~20:50 ダイエットヨガ [ヨガスタジオ柳田]	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:45~21:15 温 美姿勢	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30	20:00~20:30 HOTヨガ 30
20:00																														
20:30~21:20	20:30~21:20 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	20:30~21:00 HOTヨガ 30			21:00~21:45 HIP HOP ダンス [まゆ]				21:00~21:45 らくらくステップ [中田]	21:30~22:00 温 腰痛改善			21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	21:00~22:05 ボディパンプ 60 [レブアインストラクター]	
21:00																														
21:30~22:10	21:30~22:10 ボディパンプ 35 [レブアインストラクター]	21:15~21:45 温 美姿勢																												
22:00																														



☆ ...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです
 ⊗ ...プールフリータイムをご利用いただけません
 ■ ...初心者・初級者向けプログラムです

19:00 閉館

ルネッサ 越前店

☎0778-21-0001

[営業時間] 平日・土 10:00~23:00
日・祝 10:00~19:00

[定休日] 金曜日

※祝祭日は上記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください
 ※プログラムの内容・曜日・時間などは変更になる場合がございます。

23:00 閉館

終日フリータイム

Studio

●:初心者・初級 ●●:初中級 ●●●:中級~

スタジオプログラム

エアロピクス	運動強度	難度
全身をバランス良く動かす有酸素運動です。運動量や目的に合わせて好きなクラスをチョイス!		
はじめてエアロ	●	●
らくらくエアロ	●●	●●
楽しくエアロ	●●●	●●●
脂肪燃焼エアロ	●●●●	●●●●
ステップ	運動強度	難度
ステップ台(踏み台)で楽しく昇降運動。特に下半身のシェイプアップに効果的!		
らくらくステップ	●●	●
格闘技・ダンス系	運動強度	難度
HIP HOP ダンス	●	●●
HIP HOPがはじめての方でも大丈夫。男女問わず楽しめます。		
ZUMBA	●●●●	●●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締め!		
パワー筋トレ	●●●●	●●●●
音楽に合わせて、ダンベルで楽しく筋トレ。ジムマシンが苦手な方に最適!		
コンディショニング系	運動強度	難度
ゆっくり体操	●	●
リズム体操や頭の体操、足のほぐしなど、健康情報盛りだくさんです。		
ヨガ・ピラティス	運動強度	難度
ピラティス	●~●●	●
深層部にある筋肉にじっくり効かせて、基礎代謝をアップさせましょう。		
ボディシェイプヨガ	●	●
ヨガの入門クラス。身体調整機能の向上を目指しましょう。		
ソフトヨガ	●	●
腹式呼吸とゆっくりとした動きで、初心者や体力のない方でも大丈夫。「ヨガが初めて」「体が硬い」「体力がない」という方におすすめ。		
ボディバランスヨガ	●	●●
心と身体のトータルバランスを目指すヨガ。リラクゼーション効果も高く、年齢、男女を問わず正しくマスターできます。		
ダイエットヨガ	●●	●●
気になる下半身の引き締め特に効果的、運動が苦手な方、男性にもおすすめ。		
パワーヨガ	●●	●●●
ヨガで筋肉をつけることで、基礎代謝を高めて体脂肪の燃焼効果。身体の硬い方、前屈の苦手な方でも大丈夫。		
レスミルズプログラム	運動強度	難度
■ボディパンプ 音楽に合わせてバーベルを使用した筋力トレーニング!		
ボディパンプ35<5種目>	●	●
ボディパンプ60<8種目>	●●●	●

定員30名 ※整理券が必要

Hot Yoga

専用スタジオでHOTヨガ

HOTヨガプログラム

はじめてHOTヨガ	運動強度	難度
座りポーズを多く取り入れたクラスです。はじめての方にもわかりやすく、呼吸に意識を向けながら無理なく定番のポーズにチャレンジします。運動不足や身体が硬い、冷え性などのお悩みの方にオススメの入門クラスです。	●	●
HOTヨガ30	運動強度	難度
座りポーズ、寝ポーズ、立ちポーズなどヨガの基本ポーズが満載のクラスです。「HOTヨガ30」のポーズと呼吸法の基本をマスターしておけば、他のクラスを受ける時に応用ができ、各クラスをリラックスして楽しめるようになります。	●	●~●●
HOTヨガ	運動強度	難度
「HOTヨガ30」のポーズに加え立ちポーズや仰向け、うつ伏せのポーズにもチャレンジします。強度、難度は「HOTヨガ30」と比べると少し高め。ですが、一つのポーズをゆっくりと取っていきますので、初心者でも楽しめるステップアップクラスとなっています。	●●	●●
温 美姿勢	運動強度	難度
温かい環境の中、ストレッチポールを使用して身体の歪みを整えます。特に肩・胸・股関節のほぐしは効果抜群です。	●	●
温 腰痛改善	運動強度	難度
温かい環境の中、ディスクを使用して腰痛改善のためのエクササイズを行います。バランス運動による体幹強化や腹筋にも効果的です。	●	●

functional training / Bike

ファントレプログラム

こんな方におすすめ!	全ての方:運動前後
骨盤姿勢リセット	骨盤や姿勢の歪みをリセット(元に戻)します。
楽しく筋トレしたい方	全ての方:特に運動初心者の方
筋トレPOP	最近のヒット曲にあわせて楽しく全身筋トレ。グループで一緒にやるから最後まで頑張れます。
特に足がむくむ方、立ち仕事が多い方	全ての方:特に運動初心者の方
足つぼ健康体操	足つぼを刺激して全身リラックス。普段の疲れを解きましょう。
全ての方	全ての方:特に運動初心者の方
ダンベルスロトレ体操	15分で全身の筋トレを行ないます。使うのはタオルのみで誰でも気軽に筋トレを始めることができます。
体幹を鍛えたい方、運動効果を高めたい方	全ての方
Challenge Abdo	様々な角度から体幹(腹筋や背筋)に刺激を与えます。
全ての方	全ての方
ロングプレス体操	呼吸を意識しながら行なうエクササイズ。姿勢の改善やクビづくりにも効果的です。
運動前後	下半身・おしりを引き締めたい方
オリジナルストレッチ(オリスト)	筋肉を包んでいる膜をほぐし、凝りや柔軟性の改善に効果的です。
下半身・おしりを引き締めたい方	全ての方
HIP ATTACK	チューブを使った下半身強化&ヒップアッププログラム。短時間でしっかり鍛えることができます。
全ての方	下半身・おしりを引き締めたい方
ポール15	ポールを用いて正しい姿勢へのリセット。肩甲骨、骨盤周りをほぐし美姿勢へ!猫背、ぽっこりお腹が気になる人にオススメです。
全ての方:特にマシン運動が苦手な方	全ての方
OMNIA	様々なアクセサリを使い、全身をバランスよく効率的にトレーニングができる!



Pool

プールプログラム

水中エクササイズ	運動強度
水中歩行	●
基本的な水中歩行のレッスンプログラムです。	
アクアウォーキング <20分>	●
日常生活で使う動きを水中で行ないます。	
アクアダンベル <20分>	●
ウォーターダンベルを使用して、水中運動します。	
アクアピクス	●●
エアロピクスをプールの中で!音楽に合わせて楽しくダンスします 体力・筋力アップしたい方におすすめ。	

有料スイミング	泳ごうクロール	キレイにフォーム
クラス名	泳ごうクロール	キレイにフォーム
対象	クロールをしたい方	クロールが25mが泳げ 4泳法のうち2泳法が泳げる方
目標	クロール25m完泳	バタフライと他の泳ぎのフォーム改善
時間	30分・60分	
クラス練習内容	クロールを習得します	クロールやその他の泳ぎのフォームチェック、バタフライを練習します
料金	30分...2,057円	60分...3,086円 ※税込価格

寒い季節は、脂肪燃焼!!

ルネッサおすすめ **Renaiss Recommend**



ルネッサ福井西店 店長 健康運動指導士 中島 義尚
寒い冬は、カラダを動かすのがおっくうになりがち(あれ、人間も冬眠するんでしたっけ!?)。脂肪も「ため込みやすい」季節です。ということで、今回は、寒い季節の運動と脂肪燃焼の関係について紹介します。

ずばり、いまの季節は、脂肪燃焼にぴったり!

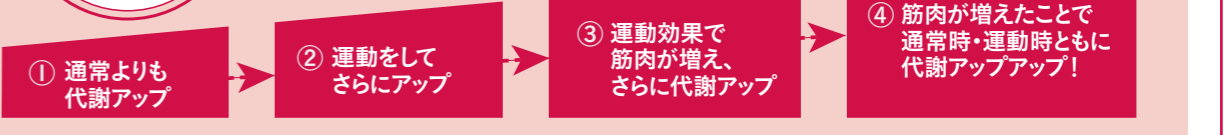
冬は生活しているだけでも、体温を一定に保つためにたくさんの熱をつくり出しています。そのために、多くのエネルギーを使うことになります。普通にしている状態でも代謝が上がっている状態なのです。それに運動を加えると、エネルギー消費は加速されます。また、外気温が低く常に筋肉も熱を奪われている状態なので、カラダをうまく動かすにはある程度の筋肉の温度が必要。だからこそ、この時期の運動は、他の季節よりもはるかにエネルギーが必要になるため、脂肪を燃やしやすいのです。

では、冬に脂肪をため込みやすいのは、なぜ?

寒いと体温を保つために熱をつくり出すといいましたが、逆につくり出す熱が少ないと、どうしても熱を守ろうとカラダは次の手段に出ます。脂肪をつけて、熱の放出を防ごうと働くのです。カラダの中でも特にお腹周りに脂肪がつきやすいのは、内臓は生命の維持に重要な器官だからです(内臓温度が1°C下がると、内臓の働きは12%低下するといわれています)。脂肪が増えてしまっているという方は、運動量や摂取カロリー量もさることながら、根本的に熱をつくり出す力が低くなっている可能性があります。熱をつくり出す場所は筋肉。筋肉量が多くなれば、自然と熱量も多くなります。また、筋肉が増えればそれだけ運動時のエネルギーも必要となりますので、より一層ため込みにくく、消費もしやすいカラダになるのです。

冬こそ! **脂肪燃焼スパイラル**

もうみなさん、寒い時期の運動効果にお気付きですね。そうなんです!この季節だからこそ、「脂肪燃焼スパイラル」は加速するのです。脂肪を燃やしたい方は、少しでも早くこの脂肪燃焼スパイラルに入るべき。まずは、ルネッサで運動を!



運動の種類の中でも、「筋肉を増やす」ためには筋力トレーニングが不可欠。普段は有酸素運動が中心という方も、この季節だからこそ、筋トレで脂肪燃焼をさらにアップさせましょう。

ルネッサが、あなたに必要な「バランスのいいメニュー」をアドバイス!

ルネッサでは、各店でカウンセリング(運動相談)を実施しています。今までの運動を振り返り、新しい運動スタイルを身につけて、より目標を実現できるカラダを手に入れましょう!私たちルネッサスタッフ一同も、みなさんが楽しく運動を続けることができるよう、精一杯サポートさせていただきます。

