

2019.3月



# 福井西店 プログラムタイムスケジュール

初心者でも楽しめるプログラム充実

時間	月				水				木				金				土				日				時間								
	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	HOTヨガ	ファントレ/バイク	プール	時間
10:00			9:45~ ラジオ体操 15				9:45~ ラジオ体操 15				9:45~ ラジオ体操 15				9:45~ ラジオ体操 15				9:45~ ラジオ体操 15									9:45~ ラジオ体操 15				10:00	
11:00	10:00~10:50 パランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]		10:00~10:30 骨盤姿勢リセット	10:00~10:30 水中歩行 [深草]	10:00~10:45 らくらくステップ [江端]	10:00~10:30 HOTヨガ30	10:30~ ダンベルdeアクア [MIKI]	10:00~10:30 水中歩行 [片岡]	10:00~10:45 脂肪燃焼エアロ [津田]	10:00~10:30 骨盤姿勢リセット	10:00~10:30 水中歩行 [片岡]	10:00~10:45 はじめてエアロ [江端]	10:00~10:45 HOTヨガ30	10:30~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	10:00~10:30 ダンベルdeアクア [清水]	10:00~10:45 楽しくエアロ [橋詰]													10:00~10:45 サンデーエアロ [スタジオインストラクター]			11:00	
12:00		11:00~11:45 オリジナルダンス [ASUKA]	11:00~11:45 Re:style hot [吉岡]	11:00~11:45 ボールストレッチ (美脚) ロングプレス体操 15	11:00~11:45 アクアピクス [深草]	11:00~11:45 ピラティス [稲田]	11:30~12:00 はじめてHOTヨガ	11:00~11:45 おまかせ健康体操 [竹生]	11:00~11:45 HOTヨガ [津田]	11:00~11:45 ボールストレッチ (美脚) TOP RIDE 30	11:15~11:55 TOP RIDE 30	11:00~11:45 UBOUND 30 [江端]	11:00~11:30 温 腰痛改善 ☆	11:00~11:40 TOP RIDE 30	11:00~11:45 ズンバ [田中]																	12:00	
13:00		12:00~12:45 UBOUND 30 [ASUKA]	12:45~13:15 HOTヨガ30 ☆	12:45~13:15 温 美姿勢 ☆	12:45~13:15 アクアピクス [下道]	12:00~12:30 SB&CA	13:00~14:00 水中歩行 [下道]	13:00~14:00 パランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:00~ ボールストレッチ (姿勢改善) 15	13:30~14:00 骨盤姿勢リセット ☆	13:15~14:05 おまかせ健康体操 [若松]	13:30~14:15 ボディシェイプヨガ [Kei]	13:30~14:15 Re:style Focus [吉岡]	13:30~14:00 Group cycle -easy- ☆	13:15~14:05 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]																13:00	
14:00	13:15~14:05 ボディシェイプヨガ [山田]	13:30~14:00 温 美姿勢 ☆	14:10~14:40 らくらくステップ [野田]	14:30~14:00 水中歩行 [下道]	14:10~14:40 アクアピクス [下道]	14:15~15:00 はじめてエアロ [松岡]	14:45~15:15 温 美姿勢	14:15~14:45 水中ウォーキング アクトレ	14:15~15:00 ズンバ [野田]	14:15~14:45 温 腰痛改善 ☆	14:45~ ARKE ☆ 15	14:15~15:00 ズンバ [kei]	14:30~15:00 はじめてHOTヨガ	14:30~15:00 温 美姿勢	14:30~14:50 水中ウォーキング アクトレ	14:30~14:50 水中ウォーキング アクトレ	13:15~14:05 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]															14:00	
15:00		15:00~15:30 温 美姿勢	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中歩行 [片岡]	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中歩行 [片岡]	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ	15:00~15:30 水中ウォーキング アクトレ															15:00	
16:00		15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:15~ ボールストレッチ (姿勢改善) ☆	15:45~16:55 TOP RIDE master	16:00~16:20 水中ウォーキング アクトレ	16:30~ Challenge Abdo 15	16:30~ ボールストレッチ (姿勢改善) 15											16:00	
17:00		16:00~16:30 らくらくエアロ [JUNKO]	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	16:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	17:10~17:40 HOTヨガ30	17:45~ 筋トレ体操 15	18:00~18:40 TOP RIDE 30	18:45~19:15 骨盤姿勢リセット ☆	19:15~19:45 HIIT (ヒート) シリーズ ☆									17:00			
18:00		18:00~18:30 骨盤姿勢リセット	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:30~19:00 HIIT (ヒート) シリーズ	18:00~18:30 骨盤姿勢リセット	18:30~19:00 ビューティーライン ☆	19:05~20:00 TOP RIDE 45	19:30~20:00 水中歩行	19:00~19:45 オリジナルエアロ [本多]	19:15~19:45 HIIT (ヒート) シリーズ ☆	20:00~20:45 HIPHOP ダンス [hirona]								18:00		
19:00	18:30~19:15 らくらくエアロ [JUNKO]	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	19:00~19:20 水中ウォーキング	17:10~17:40 HOTヨガ30	17:45~ 筋トレ体操 15	18:00~18:40 TOP RIDE 30	18:45~19:15 骨盤姿勢リセット ☆	19:15~19:45 HIIT (ヒート) シリーズ ☆	20:00~20:45 HIPHOP ダンス [hirona]								19:00			
20:00	19:30~20:20 Re:style [吉岡]	20:00~20:45 ストレッチ 15	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	20:00~20:45 HOTヨガ	19:45~20:30 HOTヨガ [ヨガスタジオ柳田]	20:10~20:40 アクアピクス [深草]	20:10~20:40 アクアピクス [深草]	20:10~20:40 アクアピクス [深草]	20:00~20:45 HIPHOP ダンス [hirona]	20:00~20:45 HIPHOP ダンス [hirona]								20:00			
21:00	20:30~21:15 ズンバ [松岡]	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:40 TOP RIDE master ☆	20:30~21:15 はじめてエアロ [今井]	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00~21:30 腹筋道場	21:00			
22:00		フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30	21:30~22:00 筋トレPOP	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	フリータイム 9:30~15:45 18:45~22:30	22:00			

**ルネッサ 福井西店**

[営業時間] 平日 9:30~22:30  
土 9:30~21:30  
日・祝 9:30~18:00

[定休日] 火曜日

☆…担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです。  
※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。

…プールフリータイムをご利用いただけません

22:30 閉館

21:30 閉館

18:00 閉館

# Studio

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	●	●
楽しくエアロ	●●	●●
サンデーエアロ	●●●	●●●
脂肪燃焼エアロ	●●●●	●●●
オリジナルエアロ	●●●●	●●●●
ステップ		
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	●●	●
ダンス系・トランポリン系		
UBOUND®(ユーバウンド)	●~●●●	●~●●●
ミニトランポリンの弾力面を活用した、新感覚エクササイズ。心肺機能や体幹、下肢筋力の向上が期待でき、運動初心者にもおすすめ！		
HIPHOPダンス	●●	●●
ヒップホップのリズムに合わせて楽しく軽快に身体を動かします。シェイプアップと筋力強化も目指します。		
ZUMBA	●●●	●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹引き締めに！		
コンディショニング系		
おまかせ健康体操	●	●
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		
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。		
ウェープリングストレッチ	●	●
「ウェープリング」というツール(道具)を用いて、身体の骨格・筋肉などへ動きかけ、理想的なボディアーチを作り出し、伸びやかな姿勢を作り出しましょう。		
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。		
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。		
Re:style	●~●●	●~●●
身体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えることで健康と美を手に入れる。歪ませない体作り、リバウンドしない体作りを目指します。		

# functional training / Bike

ファントレノバイクプログラム

こんな方におすすめ！	全ての方:運動前後
<b>骨盤姿勢リセット</b> 骨盤や姿勢の歪みをリセット(元に戻)します。	
<b>HIIT(ヒート)シリーズ</b> 短時間で引き締め・ダイエットをしたい方 高負荷トレーニングと休憩を交互に行なう高強度インターバルトレーニング。20分のHIITは、50分の有酸素運動と同じレベルのカロリー消費が期待できます。	
<b>あしつぼ健康体操</b> 特に足がむくむ方、立ち仕事が多い方 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。	
<b>Challenge Abdo</b> 体幹を鍛えたい方、運動効果を高めたい方 様々な角度から体幹(腹筋や背筋)に刺激を与えます。	
<b>筋トレ体操</b> 全ての方:特に運動初心者の方 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。	
<b>ロングプレス体操</b> 全ての方 呼吸を意識しながら行うエクササイズ。姿勢の改善やクビづくりにも効果的です。	
<b>ARKE (アルケ・キネシストレーニング)</b> 全ての方:特にマシン運動が苦手な方 様々なツール(道具)を使って全身トレーニング。全身の運動性(機能性)を高めることができます。	
<b>ストレッチ</b> 全ての方 一緒にストレッチをしましょう。一緒に柔軟性を高めましょう。	
<b>ダンベルスロトレ体操</b> 全ての方 ゆっくりした動作で筋肉を刺激します。軽いダンベルを使いますが、重いダンベルを使ったときと同じような効果を得られます。	
<b>ポールストレッチ(姿勢改善)</b> 全ての方 ポールを用いて行う筋力リリース。肩甲骨周りの筋膜をほぐし、姿勢改善と共にダイエット効果も期待できます。猫背の方、ぽっこりお腹が気になる方にもおススメ。	
<b>ポールストレッチ(美脚)</b> 全ての方 ポールを用いて行う筋力リリース。下半身の筋膜をほぐし、X脚O脚の改善、疲労回復と共に美脚効果も期待できます！疲れがとれにくい方、すらくと脚を目指したい方にもおススメ。	
<b>腹筋道場</b> お腹を引き締めたい方 目標腹筋回数300回以上！ハーフポールを使うので誰でも参加できます。	
<b>筋トレPOP</b> 楽しく筋トレしたい方 最近のヒット曲に合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。	
<b>TOP RIDE</b> 短時間で引き締め・ダイエットをしたい方 音に合わせてペダリング(自転車漕ぎ)するグループエクササイズ。運動が苦手な方でも動作は単純なので、運動上級者と同じようにしっかりと運動ができます。	
<b>Group cycle -easy-</b> 全ての方 心拍計を用いて、測定メインで行います(全3曲分)。運動することによって変動する心拍数を実感しよう！バイクのセッティング&使い方もマスターできます。	
<b>爆・脂肪燃焼</b> 短時間で効果を得られたい方 4分間の運動で1時間分程の有酸素トレーニングに匹敵する効果が得られます。	

# Hot Yoga

専用スタジオで HOT YOGA

HOT YOGA プログラム

Hot ヨガ	運動強度	難度
はじめてHOTヨガ 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 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 「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。	●●	●●

Hot ヨガ	運動強度	難度
Re:style hot 身体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えることで健康と美を手に入れる。歪ませない体作り、リバウンドしない体作りを目指します。	●~●●	●~●●
Re:style Focus Re:style で使われるポーズをじっくりと行い、使っている筋肉をひとつひとつ丁寧に伝えていきます。	●~●●	●~●●
温 美姿勢 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 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。	●	●

# Renaiss Recommend

ルネッサおすすめ

私がおすすめします！



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はないか?)。脂肪も「ため込みやすい」季節ですね。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となります。普通にしていて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、逆に作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℃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よね。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。



# Pool

プールプログラム

水中エクササイズ	運動強度
<b>アクトレ</b> これからアクアプログラムにチャレンジしたい方にオススメ！水の抵抗を利用した低強度の筋肉トレーニング！まずはスタッフと一緒に、気楽にエクササイズできます。	●
<b>水中ウォーキング</b> これからアクアプログラムにチャレンジしたい方にオススメ！水の抵抗を利用した低強度の水中ウォーキング！まずはスタッフと一緒に、気楽にエクササイズできます。	●
<b>水中歩行</b> 基本的な水中歩行のレッスンプログラムです。	●
<b>アクアピクス</b> 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。	●●
<b>ダンベルdeアクア</b> 水中用のウォーターダンベルを使ったプール版のダンベル体操です。水の中だから普通のダンベルよりも楽に感じます。力に自身のない方にオススメ！	●~●●

## 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。

