

2018.7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	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	時間
10:00			9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操					9:45~ ラジオ体操				15 ラジオ体操															9:45~ ラジオ体操	15	10:00
11:00	10:00~10:50 バランス 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 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]			10:00~10:30 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]		15 ラジオ体操	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 らくらく エアロ ☆ [ASUKA]	11:00~11:45 Re:style hot [吉岡]	10:30~11:00 HIIT(ヒート) シリーズ	10:40~11:10 アクアピクス [深草]	11:00~11:45 ピラティス [稲田]		11:15~11:45 TOP RIDE 30	11:00~11:45 hotヨガ [津田]	11:00~11:50 Re:style [吉岡]			11:15~11:45 TOP RIDE Basic	11:00~11:45 hotヨガ [津田]	11:00~11:50 Re:style [吉岡]		15 Challenge Abdo	11:00~11:45 ズンバ [田中]												11:00~11:30 骨盤姿勢 リセット		12:00		
13:00			12:15~12:45 TOP RIDE 30				12:00~ 筋トレ体操					12:00~12:30 オリジナル ストレッチ					15 Challenge Abdo														11:30~12:00 HIIT(ヒート) シリーズ		13:00
14:00	13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [山田]	15 Challenge Abdo	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:30~14:00 水中歩行 [下道]	13:15~14:05 バランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:00~13:30 オリジナル ストレッチ	13:30~14:00 ARKE	13:15~14:05 おまかせ 健康体操 [若松]			13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:30~14:00 ARKE	13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [Kei]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:30~14:00 骨盤姿勢 リセット	13:15~14:05 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]												13:00~13:30 TOP RIDE Race ☆		14:00		
15:00	14:15~15:00 らくらく ステップ [野田]	15 筋トレ体操	14:00~14:30 オリジナル ストレッチ	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]		14:00~14:30 骨盤姿勢 リセット	14:15~15:00 ズンバ [野田]	14:15~15:00 ズンバ [野田]			14:00~14:30 オリジナル ストレッチ	14:15~15:00 ズンバ [野田]	14:15~15:00 ズンバ [野田]		15 ロングプレス体操															13:30~14:15 hotヨガ ☆ [kei]		15:00
16:00			15:00~15:30 ARKE				15:00~15:30 水中歩行 [片岡]					14:45~15:15 TOP RIDE Basic					15 ARKE														15:00~15:30 骨盤姿勢 リセット		16:00
17:00			15:30~16:00 骨盤姿勢 リセット																												15:30~16:00 HIIT(ヒート) シリーズ		17:00
18:00																															16:15~ Challenge Abdo	15	18:00
19:00	18:30~19:15 らくらく エアロ [JUNKO]		18:00~18:30 骨盤姿勢 リセット	※フリータイム 利用不可 14:45~18:45	18:30~19:15 楽しく エアロ [JUNKO]		18:00~18:30 オリジナル ストレッチ	18:30~19:00 ARKE	18:30~19:15 ズンバ [岡倉]			18:00~18:30 オリジナル ストレッチ	18:30~19:00 ARKE	18:30~19:20 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		15 Challenge Abdo														16:30~17:00 オリジナル ストレッチ		19:00	
20:00	19:30~20:20 Re:style [吉岡]	20:00~20:45 hotヨガ [大倉]	18:30~19:00 HIIT(ヒート) シリーズ	19:00~19:30 オリジナル ストレッチ	19:30~20:15 らくらく エアロ [伊東]	20:00~20:45 Challenge Abdo	19:30~20:00 骨盤姿勢 リセット	19:30~20:15 らくらく ステップ [片岡]	19:30~20:15 ストレッチ ☆			19:00~19:30 TOP RIDE Race ☆	19:30~20:00 アクアピクス [深草]	19:30~20:15 らくらく ステップ [南]	20:00~20:45 hotヨガ [ヨガスタジオ柳田]	15 ストレッチ	19:00~19:45 オリジナル エアロ [本多]												19:00~19:30 骨盤姿勢 リセット		20:00		
21:00	20:30~21:15 ズンバ [松岡]		20:00~20:30 TOP RIDE Climb ☆		20:30~21:15 Re:style [吉岡]		19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ	20:00~20:30 ビューティー ライン ☆	20:30~21:00 腹筋道場			20:00~20:30 筋トレ POP ☆	20:30~21:00 ビューティー ライン ☆	20:30~21:15 楽しく エアロ [南]		15 Challenge Abdo	20:00~20:45 HIPHOP ダンス [hirona]												19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ		21:00		
22:00				フリータイム 9:30~14:45 18:45~22:30			20:30~21:30 TOP RIDE master ☆		はじめて エアロ [今井]																					フリータイム 12:15~12:45 15:45~21:30		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

エアロビクス	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お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	●●●	●●●
サンデーエアロ	●●●●	●●●●
脂肪燃焼エアロ	●●●●	●●●●
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	●●	●
格闘技・ダンス系		
ZUMBA	●●●●	●●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締めにも！		
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		
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。		
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。		

Hot Yoga

ホットヨガプログラム

ホットヨガ	●~●●	●~●●
代謝を高め効果的なダイエットはもちろん、デトックス効果で美肌・冷え性・むくみなどの体質改善も期待できます。		
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。		
専用スタジオで HOT YOGA		

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。	
アクアビクス	●●
エアロビ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。	

functional training / Bike

フロ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
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。	
骨盤姿勢リセット	
大人気！運動効果もアップ！	
HIIT(ヒート)シリーズ	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。	
あしつぼ健康体操	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。	
Challenge Abdo	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。	
筋トレ体操	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。	
ロングプレス体操	全ての方
呼吸を意識しながら行うエクササイズ。姿勢の改善やクビれづりに効果的です。	
ARKE (アルケ・キネシストレーニング)	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。	
柔軟性・バランス・筋力アップ 身体機能を改善!	
ストレッチ	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。	
ダンベルスロトレ体操	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。	
オリジナルストレッチ	特に肩こりがひどい、運動効果があまり得られていないと感じる方
話題の筋膜リリースを用いたストレッチです。肩こり解消や柔軟性の向上だけでなく、運動効果アップも期待できます。	
腹筋道場	お腹を引き締めたい方
目標腹筋回数300回以上！ハーフボールを使うので誰でも参加できます。	
筋トレPOP	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。	
TOP RIDE	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(自転車漕ぐ)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。	
福井初専用スタジオ TOP RIDE トップライド	

ルネッサおすすめ **Renaiss Recommend**

私がおすすめします！



2018年の運動テーマは「バランス」で行きましょう！

ルネッサ福井西店 店長 健康運動指導士

中島 義尚

みなさん、今年の目標は立てられましたか？今回は、バランスのとれた運動についてお話をしたいと思います。

運動(カラダを動かす)は、大きく3つに分けられます。

1 筋力トレーニング 2 有酸素運動 3 ストレッチ

いわゆる無酸素運動と呼ばれ、筋肉をつける運動のことです。筋トレマシンを使ったトレーニングや、ルネッサで行なっている筋トレ体操やダンベルスロトレ体操などです。



カラダの心肺機能を向上させたり、脂肪燃焼をさせたりといった効果が期待できる運動のこと。歩いたり走ったり、泳いだり、自転車をこいだりすることなどです。



柔軟体操のことです。凝り固まった筋肉を緩やかにして、関節を正常な範囲まで動かすことができるようにすることが目的です。



この3つの運動の「バランス」が重要です。



カラダの機能をいつまでも健やかに保つためにも、ダイエットや健康増進などの運動効果を高めるためにも、この3つの運動をバランスよく行なうことがポイントです(目的や目標に応じて割合は多少変わりますが)。特に現代社会は、自動車や電動自転車で移動したり、重いものを持つ、腕を高く上げる、段差の大きい階段を上がるなどといった動作をしなくてもいい便利な生活ができます。だからこそ、運動によってしっかりと動かさないと、カラダが動かさなくなってしまうのです。といっても、長時間メニューを行なう必要はありません。運動する時間や量は、できる範囲で徐々に増やしていけば大丈夫です。

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。

