



# 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	●●●●	●●●●
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		
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。		
ウェーブリングストレッチ	●	●
「ウェーブリング」というツール(道具)を用いて、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ、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。リラックス効果も高く、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。		
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。		

# Hot Yoga

ホットヨガプログラム

はじめてホット	●	●
ヨガの要素を取り入れたスタートクラス。はじめての方はもちろん運動不足や身体が硬い、冷え性などお悩みの方にもおすすめ！一緒に汗を流してみよう。		
ホットヨガ	●~●●●	●~●●●
代謝を高めて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。		
専用スタジオで <b>HOT YOGA</b>		
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。		

# 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
<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。姿勢の改善やクビレづくりに効果的です。	
<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。	
柔軟性・バランス・筋力アップ 身体機能を改善!	
<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
ゆっくりと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>オリジナルストレッチ</b>	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。	
<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。	
<b>music c-down</b>	全ての方
音楽1曲分リラックススクールダウンの時間です。	

# 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!	

# 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

秋と言えば「実りの秋」「食欲の秋」…。ついついたくさん食べてしまいがちな季節ですね。おいしいものには目がないけれど、太りたくないという方は多いと思います。そんな方も大丈夫! 秋や冬に太るというメカニズムを理解すれば、食べても脂肪をため込まず、来年の夏は理想の体型に!

## 秋太りは、“夏の筋肉やせ”が原因。

夏場は暑さのせいで、食事が淡泊になり少食になりがちです。摂取カロリーが少なくなるため、脂肪も減りやすくなります。しかし同時に暑さで普段よりカラダを動かす量も少なくなって、筋肉への刺激が減り、夏の食事でタンパク質の摂取量が落ちることで、筋肉量が減少してしまうのです。

筋肉は「力を出す」こと以外にも、カロリーを消費する器官。筋肉が衰えるとカロリー消費も減ります。だから“夏の筋肉やせ”の後、食欲の秋となり、なおさら摂取カロリーを消費しきれなくなります。カロリーの多くは、脂肪となりカラダに蓄積されてしまうのです。



## 食事制限のダイエットはNG

無理な食事制限をすると、筋肉も落ちていき、結果として脂肪がつきやすい(太りやすい・やせにくい)カラダへと変わってしまいます。筋肉を維持(向上)させるには、「運動」と「栄養」が大切です。

運動は一度にたくさんするより、「継続」すること(ラジオ体操でも続けることで筋肉がつくんですよ!)、栄養については、朝昼晩、肉や野菜などをバランス良く食べることを心がけましょう。

筋肉の維持・向上は、ダイエットも含め、理想の体型づくりに欠かせません。この秋冬から結果を出すためにも、また10年、20年先のワクワクした人生の“自己実現”のためにも、ぜひ今のうちから筋肉を増やしましょう。

**夏**  
運動不足と  
摂取カロリー不足で、  
筋肉低下

**秋**  
筋肉が減り、  
カロリー消費ダウン。  
カロリーが脂肪に!

ダイエットには  
**筋肉アップ**  
が不可欠!



## 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。

