

2019.3月

SPORTS CLUB  
Renaiss 敦賀店

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			火			水			木			金	土			日			時間	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ	Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ	Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ	Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ		Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ	Aスタジオ	Bスタジオ	ファントレ		
10:00			10:15~ ラジオ体操 15			10:15~ ラジオ体操 15			10:15~ ラジオ体操 15			10:15~ ラジオ体操 15				10:15~ ラジオ体操 15			10:15~ ラジオ体操 15	10:00	
11:00	10:30~11:15 エアロ中級 [寺川]	11:00~11:30 はじめてHOTヨガ	10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット	10:30~11:15 はじめてエアロ [寺川]	10:45~11:15 はじめてHOTヨガ		10:30~11:20 ボディシェイプヨガ [松矢]		10:30~11:15 かんたんエアロ [福田]			10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット		10:30~11:15 かんたんエアロ [片山]		10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット	10:30~11:15 らくらくエアロ [中井]		10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット	11:00~11:30 Speed Burning	11:00
12:00	11:30~12:15 おまかせ健康体操 [寺川]		11:45~ 筋トレ体操 15	11:30~12:20 ボディシェイプヨガ [川島]		11:30~ ロングプレス体操 15	11:30~12:15 かんたんエアロ [松矢]	11:30~12:00 はじめてHOTヨガ	11:30~12:15 かんたんステップ [福田]	11:30~12:15 HOTヨガ [川島]	11:30~12:00 骨盤姿勢 リセット	11:30~12:15 おなかシェイプ 15		11:30~12:15 筋コンサーキット [松矢]		11:30~12:00 骨盤姿勢 リセット	11:30~12:20 ボディシェイプヨガ [中井]		11:30~12:00 骨盤姿勢 リセット		12:00
13:00		12:45~13:30 HOTヨガ [寺川]	12:45~ ラジオ体操 15	13:00~13:45 ZUMBA [松矢]	12:45~13:15 温 腰痛改善	12:45~ ラジオ体操 15	13:00~13:45 オリジナルエアロ [寺川]	13:30~ ロングプレス体操 15	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	12:30~13:15 50歳からの エアロクラス [井川]	12:45~ ラジオ体操 15	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット		13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ [松矢]	12:30~13:15 HOTヨガ [中井]	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~13:30 HOTヨガ [中井]		13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:00
14:00	14:00~14:45 はじめてエアロ [寺川]		14:15~ ラジオ体操 15	14:00~14:45 らくらくエアロ [井川]		14:15~ ラジオ体操 15	14:00~14:45 フィットネスタイチー [寺川]		14:15~ ラジオ体操 15	14:15~15:00 フィットネスフラ [寺川]	14:15~ ラジオ体操 15	14:30~15:00 骨盤姿勢 リセット		14:00~14:30 温 腰痛改善	14:15~15:00 HOTヨガ [松矢]	14:15~ ラジオ体操 15	13:30~14:15 交替プログラム [週替]		14:00~14:30 J◎YBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ	13:30~14:15 Challenge Abdo 15	14:00
15:00		15:15~15:45 温 美姿勢		15:30~16:00 J◎YBEAT 癒しのヨーガ		15:00~15:45 HOTヨガ [川島]	15:00~15:45 HOTヨガ [川島]		15:00~15:30 はじめてHOTヨガ		15:00~15:30 はじめてHOTヨガ	15:00~15:30 筋トレ体操 15		15:00~15:30 はじめてHOTヨガ		15:00~15:30 はじめてHOTヨガ	15:00~15:30 週替りホット		15:00~15:30 週替りホット		15:00
16:00	15:30~16:00 J◎YBEAT ストレッチ	16:00~ ロングプレス体操 15 ダンベルスロトレ体操 15		16:00~16:30 骨盤姿勢 リセット		16:00~ おなかシェイプ 15	15:30~16:00 J◎YBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ		16:00~ ダンベルスロトレ体操 15	16:00~ おなかシェイプ 15	16:00~ ダンベルスロトレ体操 15	16:00~16:30 骨盤姿勢 リセット		16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパット		16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパット	16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパット		16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパット	16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパット	16:00
17:00																	16:40~17:10 J◎YBEAT 癒しのヨーガ		17:20~ J◎YBEAT JOY リズム 20		17:00
18:00	17:30~18:00 J◎YBEAT 癒しのヨーガ			17:30~18:00 温 美姿勢		17:30~18:00 J◎YBEAT リズムコンパット								17:30~18:00 J◎YBEAT ストレッチ		17:30~18:00 J◎YBEAT ストレッチ					18:00
19:00		18:15~ ラジオ体操 15	18:15~ ラジオ体操 15	18:15~ ラジオ体操 15		18:15~ ラジオ体操 15			18:15~ ラジオ体操 15			18:15~ ラジオ体操 15				18:15~ ラジオ体操 15					19:00
19:00	19:00~19:50 ボディシェイプヨガ [川島]	19:30~ Challenge Abdo 15		19:00~19:45 はじめてエアロ [中田]	19:00~19:30 HOTヨガ30		19:00~19:45 かんたんエアロ [井川]	19:00~19:45 ホット KaQiLa [米沢]		19:00~19:45 ZUMBA [松矢]		19:00~19:45 ZUMBA [松矢]				19:15~ キーブ体操 15	☆担当・時間・プログラム内容等 を変更したプログラムです			19:00 閉館	19:00
20:00	20:00~20:45 エアロ中級 [井川]	20:00~20:30 Speed Burning		20:00~20:45 かんたんステップ [中田]		20:00~ Challenge Abdo 15	20:00~20:30 ショートステップ [福田]		20:00~ キーブ体操 15	20:00~20:45 ボクシングエアロ [川島]		20:00~20:45 ボクシングエアロ [川島]		19:30~20:20 ピラティス [寺川]		19:45~20:15 Speed Burning					20:00
21:00	21:00~21:45 ZUMBA [福田]	20:30~21:00 はじめてHOTヨガ		21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [中田]			20:40~21:10 ショートエアロ [福田]	20:30~21:00 HOTヨガ30		21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [寺川]		21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [寺川]		20:30~21:15 オリジナルエアロ [寺川]	20:30~21:00 はじめてHOTヨガ						21:00
22:00							21:25~ 筋トレPOP 20 [スタッフ]														22:00
23:00 閉館																					

定休日

**ルネッサ**  
**敦賀店**

☎0770-24-1117

[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。

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	●	●
かんたんエアロ	●	●
らくらくエアロ	●●	●
ショートエアロ	●●	●
エアロ中級/オリジナルエアロ	●●●	●●
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！		
かんたんステップ/ショートステップ	●~●●	●
ステップ中級	●●●	●●
格闘技・ダンス系	運動強度	難度
ボクシングエアロ キックとパンチで有酸素&筋トレ！ストレス発散&シェイプアップに！	●●●	●●
ZUMBA 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部の引き締め！	●●●	●●●
フィットネス フラ ハワイアン風の曲に合わせて全身有酸素運動。癒されながら美しく！	●	●
フィットネスタイチー 太極拳の動きを基に、呼吸法や気功法を取り入れ、音楽に合わせて楽しく！	●	●
フィットネスバレエ バレエの動きを使ったフィットネスエクササイズ。体幹を鍛えます。	●	●

## JOYBEAT

<b>ストレッチ</b> …身体が固い方。リラックスしたい方に。 基本的なストレッチを行います。筋肉を伸ばしてあげましょう！
<b>癒しのヨーガ</b> …ヨーガ初心者。身体が固い方に。 基本的なヨーガ。「体が硬い」と敬遠しがちな方、是非トライしてみてください。
<b>肩こり・腰痛のためのヨーガ</b> …肩こりの方。腰痛の方に。 特に肩や腰に効果的な刺激を与えるポーズを行います。
<b>ステップ</b> …スタジオ初心者。動き系のプログラムに挑戦予定の方に。 ステッププログラムで使われる“基本動作”を行います。
<b>JOY☆リズム</b> …歌える！踊れる！楽しくかんたんダンス！
<b>リズムコンパット</b> …格闘技系のエクササイズ。 ストレス発散、シェイプアップに効果的です。

ヨガ・コンディショニング系	運動強度	難度
<b>ボディシェイプヨガ</b> 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	●	●
<b>ピラティス</b> 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。	●	●
<b>おまかせ健康体操</b> 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	●	●
<b>筋コンサーキット</b> 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！	●	●
<b>筋トレPOP</b> テンポの良い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>KaQiLa~カキラ~</b> ろっ骨を中心に全身の関節を動かし、ご自身で自分の整体を行います。	●	●
<b>はじめてHOTヨガ</b> 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。	●	●
<b>HOTヨガ30</b> 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き、各クラスをリラックスして楽しめるようになります。	●	●~●●
<b>HOTヨガ</b> 「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。	●●	●●
<b>温 美姿勢</b> 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。	●	●
<b>温 腰痛改善</b> 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

<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)。 大人気！ 運動効果もアップ！	こんな方におすすめ！ 全ての方:運動前後
<b>Challenge Abdo/おなかシェイプ</b> 様々な角度から体幹(腹筋や背筋)に刺激を与えます。	体幹を鍛えたい方、運動効果を高めたい方
<b>筋トレ体操</b> 15分で全身の筋トレを行います。 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。	全ての方:特に運動初心者の方

<b>ロングプレス体操</b> 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。	全ての方
<b>ダンベルスロトレ体操</b> 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。	全ての方
<b>キープ体操(KT)</b> 静止運動:エクササイズしているけれど正しいフォームで運動が出来るのか不安な方におすすめ。	全ての方
<b>Speed Burning(SB)</b> スピードバーニング 短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方 短時間で行う高強度サーキットトレーニング。 全身運動で脂肪燃焼効果が期待できます。	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方

## 寒い季節は、脂肪燃焼！！

ルネッサおすすめ  
**Renaiss**  
Recommend

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したっけ！?)。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！

① 通常よりも代謝アップ

② 運動をしてさらにアップ

③ 運動効果で筋肉が増え、さらに代謝アップ

④ 筋肉が増えたことで通常時・運動時ともに代謝アップ!

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。

