

2018.12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	
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]		10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	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
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]		11:30~12:15 かんたんエアロ [松矢]	11:30~12:00 はじめてHOTヨガ		11:30~12:00 骨盤姿勢リセット	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 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	
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]	13:00~ ☆ロングプレス体操 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	12:30~13:15 50歳からのエアロクラス [井川]		12:45~ ラジオ体操 15		12:30~13:15 HOTヨガ [中井]	12:30~13:15 HOTヨガ	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~13:30 HOTヨガ [中井]	12:45~13:30 HOTヨガ	12:45~ ラジオ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15
14:00	13:00~13:50 ボディシェイプヨガ [川島]		13:00~13:30 ダンベルスロトレ体操 15		13:00~13:45 オリジナルエアロ [寺川]	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	13:30~14:00 50歳からの健康体操クラス[寺川]		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]		13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:15 週替りプログラム [週替]		13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット
15:00	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]	14:15~15:00 HOTヨガ [松矢]	14:00~14:45 フィットネスタイチー [寺川]		14:15~ ラジオ体操 15	14:30~15:00 骨盤姿勢リセット	14:15~15:00 フィットネスフラ [寺川]		14:15~ ラジオ体操 15		14:00~14:30 J◎YBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ	14:15~15:00 HOTヨガ [松矢]	14:40~15:10 J◎YBEAT ☆リズムコンパクト		15:00~15:30 週替りホット	15:00~15:30 ☆週替りホット	
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		15:30~16:00 J◎YBEAT ☆ステップ		15:30~16:00 J◎YBEAT ☆肩こり・腰痛ヨーガ	15:00~15:45 HOTヨガ [川島]		16:00~ ☆おなかシェイプ 15	15:30~16:00 J◎YBEAT ☆癒しのヨーガ		16:00~ ☆おなかシェイプ 15		15:15~15:45 なわとびサーキット ☆ [スタッフ]						
17:00									16:00~16:30 骨盤姿勢リセット			16:00~16:30 骨盤姿勢リセット				16:45~ ☆ラジオ体操 15	16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンパクト		16:40~17:10 J◎YBEAT 癒しのヨーガ	
18:00	17:30~18:00 J◎YBEAT ☆癒しのヨーガ								17:30~18:00 J◎YBEAT ☆リズムコンパクト			17:30~18:00 J◎YBEAT ☆ストレッチ		17:30~18:00 J◎YBEAT ☆ストレッチ		17:00~17:30 骨盤姿勢リセット	17:20~ J◎YBEAT JOY☆リズム 20			
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			18:00~18:30 はじめてHOTヨガ					
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]	18:30~19:30 ホットKaQiLa [米沢]		19:00~19:45 ZUMBA [松矢]		19:00~19:45 ZUMBA [松矢]			19:00~ ☆キープ体操 15					
20:00									19:45~ キープ体操 15			19:45~ キープ体操 15		19:30~20:20 ピラティス [寺川]		19:30~20:00 Speed Burning				
21:00	20:00~20:45 エアロ中級 [井川]	20:30~21:00 はじめてHOTヨガ	20:00~20:30 ☆Speed Burning	20:00~20:45 かんたんステップ [中田]		20:00~20:30 ショートステップ [福田]	20:00~20:45 ショートエアロ [福田]		20:00~20:30 骨盤姿勢リセット	20:00~20:45 ポクシングエアロ [川島]		20:00~20:30 骨盤姿勢リセット		20:30~21:15 オリジナルエアロ [寺川]		20:15~20:45 骨盤姿勢リセット				
22:00	21:00~21:45 ZUMBA [福田]			21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [中田]		21:25~ 筋トレPOP 20 [スタッフ]	21:25~ 筋トレPOP 20 [スタッフ]		20:30~21:00 HOTヨガ30 [中田]			21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [寺川]				20:45~ Challenge Abdo 15				

定休日

☆担当・時間・プログラム内容等
を変更したプログラムです

19:00 閉館

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。

23:00 閉館

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	●	●
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	●●●	●●



ヨガ・コンディショニング系	運動強度	難度
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	●	●
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。	●	●
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	●	●
筋コンサーキット 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！	●	●
筋トレPOP 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。	●●	●
KaQiLa~カキラ~ 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。	●	●
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。	●●	●●

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！	●	●
フィットネスパレエ パ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

ストレッチ …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！
癒しのヨーガ …ヨガ初心者。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。
肩こり・腰痛のためのヨーガ …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。
ステップ …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。
JOY☆リズム …歌える！踊れる！楽しくかんたんダンシング！
リズムコンバット …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。

functional training / Bike

こんな方におすすめ！	
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	全ての方:運動前後 大人気! 運動効果もアップ!
Challenge Abdo/おなかシェイプ 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
筋トレ体操 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。	全ての方:特に運動初心者の方
ロングブレス体操 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くりに効果的です。	全ての方
ダンベルスロトレ体操 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
キープ体操(KT) 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ているのか不安な方におすすめ。	全ての方
Speed Burning(SB) (スピードバーニング) 短時間で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。  男性も女性も、超時短でカラダが変わる! 脂肪燃焼・しなやかな筋肉・有酸素運動	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方

夏に減った筋肉を増やして、秋冬ダイエット!

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

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。

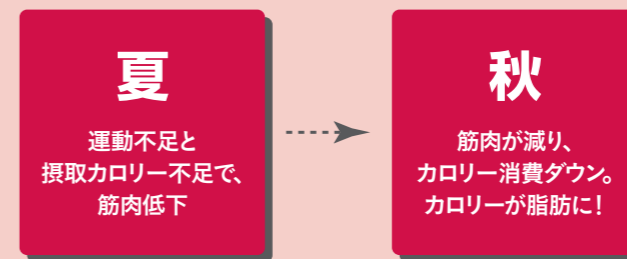


食事制限のダイエットはNG

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。



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。これ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。

