

2018.10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 はじめてホット ☆	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 はじめてホット ☆		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	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]		11:30~12:15 かんたんエアロ [松矢]	11:30~12:00 はじめてホット ☆		11:30~12:15 かんたんステップ [福田]	11:30~12:15 ホットヨガ [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		12:00	
13:00	13:00~13:50 ボディシェイプヨガ [川島]	13:00~13:45 ホットヨガ [寺川]	12:00~12:30 骨盤姿勢 リセット	13:00~13:45 ZUMBA [松矢]		12:00~12:30 骨盤姿勢 リセット		12:15~ 筋トレ体操 15	12:30~13:15 50歳からの エアロクラス [井川]		12:15~ 筋トレ体操 15	12:45~ ラジオ体操 15		12:30~13:15 ホットヨガ [中井]		12:45~ ラジオ体操 15	12:45~13:30 ホットヨガ [中井]		12:45~ ラジオ体操 15	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]		12:45~ ラジオ体操 15	14:00~14:45 らくらくエアロ [井川]	14:00~14:45 ホットヨガ [松矢]	12:45~ ラジオ体操 15		12:45~ ラジオ体操 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]		12:45~ ラジオ体操 15		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	14:00	
15:00	15:30~ JOYBEAT JOY☆リズム 20 ☆	15:00~15:30 はじめてホット ☆	14:15~ ラジオ体操 15	15:00~ J◎YBEAT ステップ 20		14:15~ ラジオ体操 15	14:00~14:45 フィットネスタイチー [寺川]		14:15~15:00 フィットネスフラ [寺川]		14:15~14:45 はじめてホット ☆	14:15~ ラジオ体操 15		14:00~14:30 J◎YBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ	14:00~14:45 ホットヨガ [松矢]		14:45~15:15 J◎YBEAT リズムコンバット		15:00~15:30 はじめてホット ☆			15:00
16:00			14:30~15:00 骨盤姿勢 リセット	15:30~16:00 J◎YBEAT 癒しのヨーガ		14:30~15:00 骨盤姿勢 リセット	15:00~ J◎YBEAT ストレッチ 20	15:00~15:45 ホットヨガ [川島]	15:30~16:00 J◎YBEAT リズムコンバット		15:30~16:00 J◎YBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ	15:00~ ダンベルスロトレ体操 15		14:45~15:15 J◎YBEAT リズムコンバット		15:30~ なわとびサーキット 20 [スタッフ]		15:00~15:30 はじめてホット ☆				16:00
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			16:00~ ダンベルスロトレ体操 15			16:00~16:30 骨盤姿勢 リセット		14:45~15:15 J◎YBEAT リズムコンバット		16:15~ ラジオ体操 15	16:00~16:30 J◎YBEAT リズムコンバット		16:40~17:10 J◎YBEAT 癒しのヨーガ		17:00	
18:00			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		14:45~15:15 J◎YBEAT リズムコンバット		16:30~17:00 骨盤姿勢 リセット	16:40~17:10 J◎YBEAT 癒しのヨーガ		17:20~ J◎YBEAT JOY☆リズム 20		18:00	
19:00	19:00~19:50 ボディシェイプヨガ [川島]		18:30~19:00 骨盤姿勢 リセット	19:00~19:45 Speed Burning	19:00~19:30 はじめてホット ☆	18:30~19:00 骨盤姿勢 リセット	19:00~19:45 かんたんエアロ [井川]	18:30~19:15 ほっと カキラ [米沢]	19:00~19:45 ZUMBA [松矢]			18:30~19:00 骨盤姿勢 リセット		18:00~18:30 はじめてホット ☆		19:00~ キー体操 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]	20:30~21:00 はじめてホット ☆	19:00~19:30 Speed Burning	20:00~20:45 かんたんステップ [中田]		19:00~19:30 Speed Burning	20:00~20:30 ショートステップ [福田]		19:45~ キー体操 15	19:30~20:15 ホットヨガ [寺川]		19:00~19:45 ZUMBA [松矢]		19:30~20:20 ピラティス [寺川]		19:30~20:00 Speed Burning					20:00	
21:00	21:00~21:45 ZUMBA [福田]		20:00~20:30 骨盤姿勢 リセット	21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [中田]		20:00~20:30 骨盤姿勢 リセット	20:40~21:10 ショートエアロ [福田]		20:00~20:45 ポクシングエアロ [川島]			20:45~ Challenge Abdo 15		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					21:00	
22:00			21:00~21:30 Challenge Abdo 15			21:00~21:30 Challenge Abdo 15	21:25~ 筋トレPOP 20 [スタッフ]		21:00~21:50 ボディシェイプヨガ [寺川]			21:00~21:30 Speed Burning				21:00~21:30 Challenge Abdo 15					22:00	
23:00 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。

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
<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>はじめてホット</b> 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ススメ！一緒に汗を流してみよう。	●	●
<b>ホットヨガ</b> 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。	●~●●	●~●●



格闘技・ダンス系	運動強度	難度
<b>ボクシングエアロ</b> 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！	●●●	●●
<b>ZUMBA</b> 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部の引き締めにも！	●●●	●●●
<b>フィットネス フラ</b> 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！	●	●
<b>フィットネスタイチー</b> 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！	●	●
<b>フィットネスパレエ</b> 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

<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シング！
<b>リズムコンバット</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。

## functional training / Bike

こんな方におすすめ！
<b>骨盤姿勢リセット</b> <small>全ての方:運動前後</small> 骨盤や姿勢の歪みをリセット(元に戻)します。 <b>骨盤姿勢リセット</b> 大人気！運動効果もアップ！ <b>Challenge Abdo/おなかシェイプ</b> <small>体幹を鍛えたい方、運動効果を高めたい方</small> 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> <small>全ての方:特に運動初心者の方</small> 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>ロングブレス体操</b> <small>全ての方</small> 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>ダンベルスロトレ体操</b> <small>全ての方</small> 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ような効果を得られます。
<b>キープ体操(KT)</b> <small>全ての方</small> 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。
<b>Speed Burning(SB)</b> <small>短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方</small> (スピードバーニング) 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。 <b>スピードバーニング</b> 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

## 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



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。

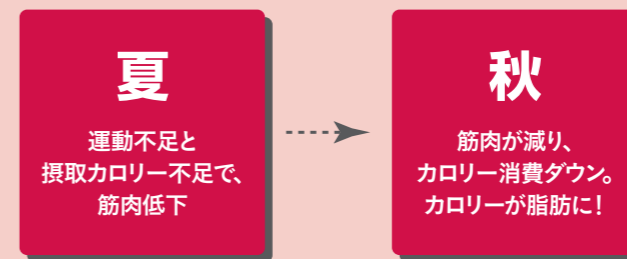


### 食事制限のダイエットはNG

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。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。

