

2020.9月プログラムタイムスケジュール

Renaiss 福井西店

初心者でも楽しめるプログラム充実

安心・安全の取り組み
(館内感染防止対策)
のご案内



詳しくは
<https://www.sports-renaiss.jp/topics/>

- ◎参加者同士、十分な間隔を確保するため、スタジオの広さに応じた参加人数に調整させていただきます。
- ◎参加者把握及びより多くのお客さまにプログラムをご提供させていただくため、「完全予約制」とさせていただきます。アプリがない方は、店頭予約端末をご利用ください。
- ◎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。

時間	月				水				木				金				土				日				時間				
	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク	プール					
10:00																													
10:15~10:45	ビートボクシング ☆ [伊藤]																												
11:00																													
11:30~12:15																													
12:00																													
12:00~12:45	Re:style Focus [吉岡]																												
12:30~13:15																													
13:00																													
13:00~13:20																													
13:20~13:40																													
13:30~14:00																													
14:00																													
14:00~14:15	NEW ヨーガスタイル グループセンタジー [田保]																												
14:30~15:00																													
14:30~15:00																													
15:00																													
15:00~15:30																													
16:00																													
16:00~16:20																													
16:20~16:50																													
17:00																													
17:00~17:30																													
18:00																													
18:00																													
18:30~19:00																													
19:00																													
19:00~19:15																													
19:30~20:00																													
20:00																													
20:00~20:15																													
20:15~21:00																													
21:00																													
22:00																													

NEW
プログラムスタート!



融合
ヨガ×ピラティスの
エクササイズ!
グループセンタジー

ファンクショナルエリアは館内POPをご覧ください。

✕ ...プールフリータイムをご利用いただけません
☆ ...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです。

18:00 閉館とさせていただきます

**ルネッサ
福井西店**
☎0776-43-1844

[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

※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。

22:00 閉館とさせていただきます

21:00 閉館とさせていただきます

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！		
らくらくエアロ	●	●
楽しくエアロ	●●	●●
脂肪燃焼エアロ	●●●	●●
オリジナルエアロ	●●●	●●●
筋トレ系・トランポリン系・ダンス系		
RADICAL POWER®(ラディカルパワー)	●~●●●	●~●●●
バーベルを使用し、抜群な音楽に合わせて行う全身筋力トレーニング！トレーニングに慣れない方も安心して取り組めます。男女問わず、ダイエット、基礎代謝アップ、骨粗しょう症予防と様々な効果を一気に手に入れられるプログラムです。		
POWER CARDIO®(パワーカーディオ)	●~●●●	●~●●●
通常のパワープログラムに加え、有酸素運動(カーディオトレーニング)をプラス。筋力トレーニングの合間に、脂肪燃焼も元、双方のメリットを最大限に発揮できるクラスと変化します。		
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。		
ズンバ	●●●	●●●
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！		
ヨガ・ピラティス		
ベーシックヨガ	●	●
ヨガの基本となるクラスとなります。ポーズをとることよりも呼吸に意識を向けることで自分の心と身体に向き合うことができます。		
ヨーガ・スタイル グループセンチー	●	●
呼吸を深め、流れるようにヨガのポーズをとることで体力維持・柔軟性の向上・精神の安定など心身が整い、ヨガに親しみがもてるプログラムです。		
ヨガ&ピラティス グループセンチー	●~●●	●~●●
身体の目覚めから休息、回復までを一連としておこない、ヨガパートでは、筋肉を強化し骨格の歪みを整え、ピラティスパートではインナーマッスルを強化。心身が整うプログラムです。		
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。		
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。		
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。		

Hot Yoga

HOTヨガプログラム

Hot ヨガ	運動強度	難度
HOTヨガ45	●~●●	●~●●
座位・立位・仰向け・四つ足のポーズなどが含まれたクラスです。ヨガのさまざまなポーズに挑戦することが出来ます！ゆっくりポーズを取っていきますのでヨガ初心者の方でも楽しめるクラスとなっています。運動不足、身体が硬い方、冷え性の方にオススメ！気持ちよく汗をかいていただけます。		
HOTパワーヨガ	●●~●●●	●●~●●●
『HOTヨガ45』よりも更にダイナミックなポーズや動きをたくさん取り入れていることから運動量の多いヨガとなり、難度・強度は高め。全身をフルに使うため、かなりの発汗量が期待できダイエット効果や筋肉バランスの良い体づくりに効果的なクラスとなります。		
HOTヨガ30	●	●~●●
暑い中に長くいるのは辛い。でもHOTな環境でヨガがやりたい！と言う方にオススメのクラスです。温かい環境で身体を気持ちよくほぐしてあげましょう。		

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！
骨盤姿勢リセット	全ての方:運動前後
骨盤や姿勢の歪みをリセット(元に戻)します。	
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。姿勢の改善やクビづくりにも効果的です。	
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。	
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。	
ポールストレッチ(姿勢改善)	全ての方
ポールを用いて行う筋力リリース。肩甲骨周りの筋膜をほぐし、姿勢改善と共にダイエット効果も期待できます。猫背の方、ぽっこりお腹が気になる方にもオススメ。	
ポールストレッチ(美脚)	全ての方
ポールを用いて行う筋力リリース。下半身の筋膜をほぐし、X脚の改善、疲労回復と共に美脚効果も期待できます！疲れがとれにくい方、すらくと脚を目指したい方にもオススメ。	
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。	
Group cycle -easy-	全ての方
心拍計を用いて、測定メインで行います(全3曲分)。運動することによって変動する心拍数を実感しよう！バイクのセッティング&使い方もマスターできます。	
爆・脂肪燃焼	短時間で効果を得られたい方
4分間の運動で1時間分程の有酸素トレーニングに匹敵する効果が得られます。	

Renaiss Recommend



夏勝ちボディーのために。「夏にスポーツクラブ」のすすめ！

ルネッサ福井西店 店長 健康運動指導士 中島 義尚
今年もまた、暑い夏がやってきます。「よく汗をかき、夏バテ気味でそんなに食欲もないのに…、なぜ太っちゃうの!？」という方、必読。夏だからこそ、スポーツクラブがおすすめです。

汗をかいても、脂肪燃焼しない。

意外ですが、「汗」と「脂肪燃焼」は、全くというほど相関関係はありません。「汗をかき」という現象は、高くなりすぎる体温を調節するためのもの。体温上昇の原因には、外的要因(例:気温が高い)と内的要因(例:筋トレ等の運動による筋温の上昇)がありますが、夏場の汗は外的要因に由来しているだけなのです。
また、夏場は暑さによる汗や疲労感から、あまりカラダを動かしていなくても活動したように錯覚してしまい、消費カロリーが少なくなることも。それに加え食欲がないとはいえ、夏に好まれる食べ物は意外と高カロリー。例えば、そうめんのカロリーはご飯の1.4倍、アイスや清涼飲料水などの摂取カロリーも高くなりがちです。意外と太りやすい、夏。「夏太り」を予防するためには、消費カロリーを上げ、摂取カロリーをコントロールすることが必要になります。

なぜ、「夏にスポーツクラブがおすすめ」なの？

暑いところで運動しても、カラダが消耗してしまい、効果的に運動を持続することが困難です。また、運動に快適な室温であっても、暑さで体力が低下しているときに普段と同じようなトレーニングを行なっても効率が上がりません。さまざまな運動プログラムのあるルネッサには、夏おすすめのメニューもたくさんあります。この夏は、夏太りや夏バテ知らずで、快適に過ごしましょう。

夏場の運動にルネッサをおすすめする理由

1 店内が運動に適した温度に設定されている

2 運動の種類が豊富なので、体力に合わせた強度での運動が可能

3 短時間でできる運動が豊富

Pool

プールプログラム

水中エクササイズ	運動強度
アクアダンベル 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。	●
アクアオーウーキング 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アクアオーウーキング！まずはスタッフと一緒に、気楽にエクササイズできます。	●
アクアヌードル 音楽に合わせてヌードルの浮力と長さを活用し様々なポジションでバランス感覚を養い体力アップを行うエクササイズ。	●
アクアピクス 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。	●●

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。

