

# 2021.1月プログラムタイムスケジュール

SPORTS CLUB **Renaiss 鯖江店** 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みな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	火	水	木	金	土	日	時間
		Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	
10:00								10:00
11:00			10:30~11:00 アクアピクス [中村]	10:30~11:15 ☆ ベーシックヨガ [東]	10:30~11:15 ヨガ・スタイル グループセンタジー [中村]	10:30~11:15 おまかせ健康体操 [神平]	10:30~11:00 アクアヌードル [牧田]	10:30~11:15 ☆ 週替わり プログラム [スタッフ]
12:00		11:30~12:15 パワーカーディオ 30 [田保]	11:30~12:00 ビートステップ [牧田]	11:30~12:15 ユーバウンド30 [田保]	11:30~12:00 ビートステップ [牧田]	※フリータイム 利用不可	11:30~12:15 ベーシックヨガ [牧田]	
13:00								13:00
14:00		13:30~14:15 ベーシックヨガ [松浦]	13:30~14:00 ビートボクシング [玉木]	13:30~14:15 ☆ ベーシックヨガ [松浦]	14:00~ アクアダンベル20 [中村]			14:00
15:00		14:30~15:00 ビートステップ [牧田]	14:30~15:15 ヨガ・スタイル グループセンタジー [玉木]	14:30~15:00 アクアピクス [中村]				15:00
16:00	定休日							16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		18:30~19:15 ヨガ・スタイル グループセンタジー [牧田]	18:45~19:15 ユーバウンド 30 [牧田]	18:45~19:30 ☆ ベーシックヨガ [東]	16:00~19:00 ※フリータイム 利用不可	18:45~19:30 ☆ ヨガ&ピラティス グループセンタジー [牧田]	18:30~19:15 ☆ ヨガ&ピラティス グループセンタジー [玉木]	19:00
20:00		19:30~20:15 ボディバランス ヨガ [富田]	19:30~20:15 ヨガ・スタイル グループセンタジー [中村]	19:30~20:00 アクアウォーキング30 [佐々木]	19:30~20:00 アクアウォーキング30 [佐々木]	19:30~20:00 アクアウォーキング30 [佐々木]	19:30~20:15 ☆ ユーバウンド 45 [高山]	20:00
21:00		20:30~21:15 ボディコンバット 45 [奥田]	20:30~21:15 パワーカーディオ 30 [中村]	20:10~20:40 アクアダンベル30 [佐々木]	20:10~20:40 アクアピクス [中村]	20:10~20:40 アクアピクス [中村]	20:45~21:30 ☆ ボディコンバット 45 [奥田]	21:00
22:00			※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 4~7コース	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 6~7コース	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 6~7コース	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 4~7コース		22:00

おすすめ  
プログラム!



ヨガ×ピラティスの  
エクササイズ!  
グループセンタジー

- ☒ ...プールフリータイムをご利用いただけません
- ☑ ...初心者・初級者向けプログラムです
- ☆ ...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  
鯖江店

☎0778-51-6333

[営業時間] 平日・土 10:00~23:00  
日・祝 10:00~19:00  
[定休日] 月曜日

※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

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

終日フリータイム

フリータイム

スタジオプログラム

筋トレ系・ランポリン系・ダンス系・格闘技系	運動強度	難度
<b>RADICAL POWER®(ラディカルパワー)</b> 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みます。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。	●~●●●	●~●●●
<b>POWER CARDIO®(パワーカーディオ)</b> 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、脂肪燃焼も行き、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。	●~●●●	●~●●●
<b>UBOUND®(ユーバウンド)</b> ミニ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！	●~●●●	●~●●●
<b>HIP HOP ダンス</b> HIP HOPがはじめての方でも大丈夫。男女問わず楽しめます。	●	●●
<b>ズンバ</b> 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締め！	●●●	●●●
<b>ビートボクシング</b> 格闘技の動きを組み合わせて、たのしくストレス発散！シンプルなパンチ動作で全身シェイプアップと脂肪燃焼効果アップ！	●~●●	●~●●
コンディショニング系	運動強度	難度
<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。	●	●
ヨガ・ピラティス	運動強度	難度
<b>ベーシックヨガ</b> 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。	●	●
<b>ヨーガ・スタイル グループセンチ</b> 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。	●	●
<b>ヨガ&amp;ピラティス グループセンチ</b> 身体が目覚めから休息、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。	●~●●	●~●●
<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>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>ソフトヨガ</b> 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。	●	●
<b>ボディバランスヨガ</b> 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。	●	●●
<b>ダイエットヨガ</b> 気になる下半身の引き締め特に効果的、運動が苦手な方、男性にもおすすめ。	●●	●●
<b>パワーヨガ</b> ヨガで筋肉をつけることで、基礎代謝を高めて体脂肪の燃焼効果。身体の硬い方、前屈の苦手な方でも大丈夫。	●●	●●●
ステップ	運動強度	難度
<b>ビートステップ</b> ステップ台を昇り降りしながら、楽しく体を動かすエクササイズとシンプルなりズム運動を組み合わせ音楽と照明で気分もアップ！遊び感覚で行う全身運動！	●	●

レスミルズプログラム	定員30名 ※整理券が必要	運動強度	難度
<b>■ボディコンバット</b>	様々な格闘技の要素を取り入れた有酸素トレーニング！		
<b>ボディコンバットテック</b>	基本的な動きを習得するクラスです。		
<b>ボディコンバット30&lt;5曲&gt;</b>		●	●●
<b>ボディコンバット45&lt;8曲&gt;</b>		●●	●●
<b>ボディコンバット60&lt;10曲&gt;</b>		●●●	●●

ファントレプログラム

こんな方におすすめ！

<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)。	全ての方:運動前後
<b>ARKE (アルケ・キネシスレーニング)</b> 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!	全ての方:特にマシン運動が苦手な方
<b>筋トレ体操</b> 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
<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>Challenge Abdo</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>チュートレ/チューブパワー</b> チューブを使用して、全身のトレーニングを行ないます。	代謝のいいカラダにしたい方
<b>HIP ATTACK</b> チューブを使った下半身強化&ヒップアッププログラム。短時間でしっかり鍛えることができます。	下半身・おしりを引き締めたい方
<b>オリジナルストレッチ(オリスト)</b> 筋肉を包んでいる膜をほぐし、凝りや柔軟性の改善に効果的です。	運動前後
<b>Speed Burning (スピードバーニング)</b> 短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方

水中エクササイズ	運動強度
<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>アクアビクス</b> エアロビ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>アクアウォーキング &lt;20分&gt;</b> 日常生活で使う動きを水中で行ないます。	●
<b>アクアダンベル</b> ウォーターダンベルを使用して、水中運動します。	●
<b>アクアヌードル</b> 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。	●
<b>プールサイドであったかあさラジ &lt;10分&gt;</b> プールサイドであったかひるラジ	●
プールサイドでラジオ体操！プールの暖かさでカラダもポカポカ。	

有料スイミング

クラス名	はじめて水泳	泳ごうクロール	泳ごう背・平泳ぎ	キレイにフォーム
対象	水に慣れていない方	クロールをしたい方	クロールが25mが泳げ背・平泳ぎをしたい方	クロールが25mが泳げ4泳法のうち2泳法が泳げる方
目標	水慣れ	クロール25m完泳	背・平泳ぎ25m完泳	バタフライと他の泳ぎのフォーム改善
時間	30分	30分・45分・60分		
クラス練習内容	浮き方・立ち方・呼吸法・バタ足等、泳ぐために必要な基本を練習します	クロールを習得します	背・平泳ぎを習得します	クロールやその他の泳ぎのフォームチェック、バタフライを練習します
料金	無料	30分...2,057円	45分...2,571円	60分...3,086円 ※税込価格

ルネッサおすすめ **Renaiss Recommend**

寒い季節は、脂肪燃焼！！

ルネッサ福井南店 店長 健康運動指導士 坂永 剛士

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はないか！)。脂肪も「ため込みやすい」季節です。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。

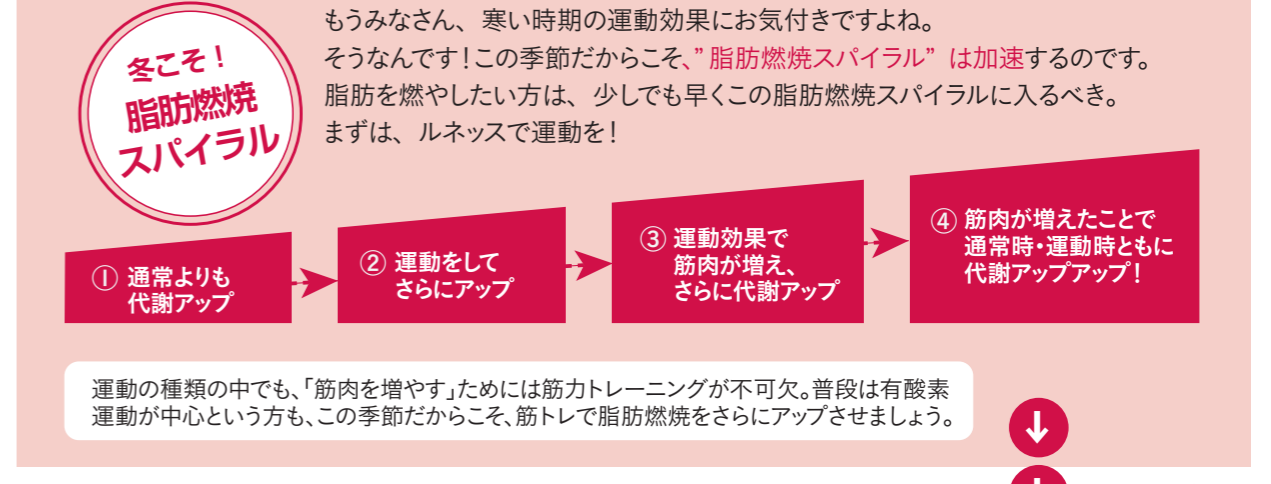
私がおすすめします！

ずばり、いまからの季節は、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となります。普通にしていて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、逆に作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℃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。



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。