

2021.1月プログラムタイムスケジュール

SPORTS CLUB **Renaiss 敦賀店** 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	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア		Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア			
10:00																					10:00	
11:00	10:30~11:00 やさしいトランポリン [増田]			10:30~11:15 らくらくエアロ [MIK]			10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ [松矢]			10:30~11:15 らくらくステップ [福田]				10:30~11:15 ベーシックヨガ [週替]			10:30~11:15 らくらくエアロ [中井]				11:00	
12:00	11:30~12:15 ヨガ&ピラティス グループセッション [服部]			11:30~12:15 ズンバ [MIK]	11:30~12:15 HOTヨガ 45 [米澤]		11:30~12:15 ベーシックヨガ [久保田]			11:30~12:15 ヨガ&ピラティス グループセッション [米澤]	11:30~12:15 ☆ HOTヨガ 45 [増田]			11:30~12:15 筋コンサーキット [松矢]	11:30~12:00 温 美姿勢 [北山]		11:30~12:00 ☆ KaQiLa~カキラ~ やさしいトランポリン [増田]	[米澤]			12:00	
13:00																						13:00
14:00	13:30~14:15 はじめてエアロ [寺川]	13:30~14:15 ☆ HOTヨガ 45 [増田]		13:30~14:00 ビートボクシング [久保田]			13:30~14:00 ユーバウンド30 [久保田]	13:30~14:15 HOTヨガ 45 [増田]		13:30~14:15 ☆ ベーシックヨガ [増田]					13:30~14:15 ☆ HOTヨガ 45 [米澤]		13:00~13:45 ヨガ&ピラティス グループセッション [服部]				14:00	
15:00	14:30~15:15 ☆ ベーシックヨガ [米澤]			14:30~15:15 ヨガ&ピラティス グループセッション [米澤]	14:30~15:00 温 腰痛改善 [北山]		14:30~15:00 ビートステップ [服部]	14:45~15:30 HOTヨガ 45 [久保田]		14:30~15:00 やさしいトランポリン [増田]	14:15~15:00 ホット KaQiLa [米澤]			14:30~15:15 ユーバウンド30 [久保田]	14:30~15:15 ☆ HOTヨガ 45 [米澤]				14:00~14:30 ビートステップ [服部]			15:00
16:00		15:30~16:00 温 腰痛改善 [北山]																				16:00
17:00																						17:00
18:00	18:00~18:45 ☆ ヨガ&ピラティス グループセッション [服部]			17:30~18:00 ☆ やさしいヨガ [米澤]			17:30~18:00 ☆ やさしいトランポリン [増田]															18:00
19:00	19:00~19:45 ☆ ズンバ [井川]	19:15~20:00 ホット KaQiLa [米澤]		19:00~19:45 ユーバウンド30 [久保田]			19:00~19:30 ビートステップ [服部]							19:00~19:45 ズンバ [松矢]	19:15~20:00 ☆ HOTヨガ 45 [米澤]							19:00
20:00	20:00~20:45 ☆ エアロ中級 [井川]			20:00~20:30 ビートボクシング [久保田]	20:15~21:00 ☆ HOTヨガ 45 [増田]		19:45~20:30 ☆ ヨガ&ピラティス グループセッション [服部]	20:00~20:45 ☆ HOT パワーヨガ [増田]		20:00~20:45 ユーバウンド45 [久保田]											20:00	
21:00	21:00~21:45 KaQiLa ~カキラ~ [米澤]			21:00~21:45 ベーシックヨガ [久保田]			20:45~21:15 ☆ 筋トレPOP [服部]			21:00~21:30 ビートボクシング [久保田]	20:45~21:30 ☆ HOTヨガ 45 [米澤]											21:00
22:00	22:00 閉館とさせていただきます																		22:00			

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

定休日

おすすめプログラム!
融合 ヨガ×ピラティスのエクササイズ!
グループセッション

…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 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

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好きなクラスをチョイス！		
はじめてエアロ	●	●
らくらくエアロ	●●	●●
エアロ中級	●●●	●●●
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！		
らくらくステップ	●●	●
ピートステップ	●	●
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！		

トランポリン系・ダンス系・格闘技	運動強度	難度
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！	●~●●●	●~●●●
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！		
ZUMBA	●●●	●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部の引き締めにも！		
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！		
ピートボクシング	●~●●	●~●●
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！		

ヨガ・コンディショニング系	運動強度	難度
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。		
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		
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。		

functional training / Bike

フロントレプログラム

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。	全ての方:運動前後
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
ロングプレス体操 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
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。	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方
ポールストレッチ ポールを用いて行う筋膜リリース。肩甲骨周り、下半身の筋膜をほぐし 疲労回復や美容効果に期待できます。	全ての方

Hot Yoga

HOTヨガプログラム

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。	●	●~●●
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。	●●~●●●	●●~●●●
温 美姿勢 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。	●	●
温 腰痛改善 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。	●	●
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。	●	●

ルネッサおすすめ Renaiss Recommend

私が
おすすめ
します！



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になります。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℃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。



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！



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。

