

# 2021.5月プログラムタイムスケジュール

RenaiSS 福井西店 SPORTS CLUB 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																													10:00
10:15~10:45	ビートステップ [宮下]																												10:30~10:50 アクアウォーキング 10:50~11:10 アクアダナベル
11:00																													11:00
11:00~11:30	ビートボクシング [伊藤]																												11:30~ 選替わりプログラム
12:00																													12:00
12:00~12:45	Re:style Focus [吉岡]																												※フリータイム 利用不可 9:30~12:15
13:00																													13:00
13:00~13:45	ヨガ&ピラティス グループセンタジー [藤村]																												13:30~14:00 HOTヨガ 45 [荒木]
14:00																													14:00
14:00~14:45																													14:00~14:45 HOTヨガ 45
15:00																													15:00
16:00																													16:00
16:00~16:15																													※フリータイム 利用不可 12:45~15:45
17:00																													17:00
17:00~17:45																													16:00~16:20 アクアダナベル 16:20~16:50 アクアピクス [野澤]
18:00																													18:00
18:00~18:45																													フリータイム 9:30~17:30
19:00																													19:00
18:45~19:15	ユーバウンド 30 [伊藤]																												ルネッサ 福井西店 ☎0776-43-1844
19:00																													☎0776-43-1844
19:15~19:45	HOTヨガ30 [田代]																												[営業時間] 平日 9:30~22:30 土 9:30~21:30 日・祝 9:30~18:00
20:00																													[定休日] 火曜日
20:00~20:15	Re:style [吉岡]																												※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。
20:15~19:45	HOTヨガ30 [田代]																												
20:15~20:00	グループサイクル 30																												
20:00~20:45																													
20:45~20:15	Re:style [吉岡]																												
20:15~21:00	HOTヨガ 45 [荒谷]																												
20:00~20:45																													
20:30~21:15	HOTヨガ 45 [荒谷]																												
20:10~20:30	アクアダナベル [藤村]																												
20:30~21:15																													
20:45~21:15	ユーバウンド30 [藤村]																												
20:45~21:30	HOTヨガ 45 [荒谷]																												
20:30~21:15																													
21:00																													21:00
20:30~21:15	ズンバ [倉野]																												21:00
20:30~21:00	グループサイクル 30 [野澤]																												
21:00																													
22:00																													22:00
22:00																													

**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

21:00 閉館とさせていただきます

22:00 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・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、脂肪燃焼も入え、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>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、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・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 グループセンチー</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 グループセンチー</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<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>Re:style</b> 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。	●~●●●	●~●●●

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リ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！	●	●

# 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！	運動強度	難度
<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。	●~●●●	●~●●●
<b>HIIT(ヒート)シリーズ</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>あしつぼ健康体操</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>Challenge Abdo</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<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。	●~●●●	●~●●●
<b>ロングプレス体操</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>ARKE (アルケ・キネシストレーニング)</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。	●~●●●	●~●●●
<b>ストレッチ</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<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。	●~●●●	●~●●●
<b>ポールストレッチ(姿勢改善)</b> ポールを用いて行う筋膜リリース。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おすすめ。	●~●●●	●~●●●
<b>ポールストレッチ(美脚)</b> ポールを用いて行う筋膜リリース。下半身の筋膜をほぐし、X脚O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おすすめ。	●~●●●	●~●●●
<b>腹筋道場</b> 目標腹筋回数300回以上！ハーフポールを使うので誰でも参加できます。	●~●●●	●~●●●
<b>筋トレPOP</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>TOP RIDE</b> 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(自転車漕ぎ)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。	●~●●●	●~●●●
<b>Group cycle -easy-</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>爆・脂肪燃焼</b> 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。	●~●●●	●~●●●

# Hot Yoga

HOTヨガプログラム

Hot ヨガ	運動強度	難度
<b>HOTヨガ45</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>HOTパワーヨガ</b> 『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。	●~●●●	●~●●●
<b>HOTヨガ30</b> 暑い中に長くなるのは辛い。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	運動強度	難度
<b>Re:style hot</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>Re:style Focus</b> Re:style で使われるポーズをじっくりと行い、使っている筋肉をひとつひとつ丁寧に伝えていきます。	●~●●●	●~●●●
<b>温 美姿勢</b> 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。	●~●●●	●~●●●
<b>温 腰痛改善</b> 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。	●~●●●	●~●●●

# Renaiss Recommend



ルネッサ福井西店 店長 田代 純也

春から初夏は気候もほどよく、カラダを動かすのにはもってこいの季節ですね。夏を控え、"なりたいたカラダ"を目指したい方も多いことでしょう。しかし、やみくもに運動しても効果があらわれない場合も。より効果的にカラダを引き締めるためには、まず、現在のカラダのパターンを把握することが大切。注意すべきパターンは、大きく分けて2つあります。

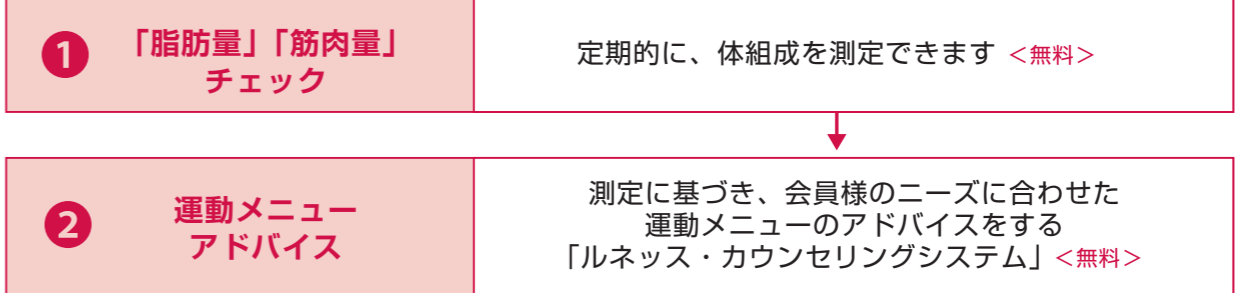
夏にむけて！  
引き締まったカラダづくりをスタート！

## あなたのカラダはどのパターン？

- 1 体脂肪は少ないのに、カラダが引き締まっていない
- 2 体脂肪が多く、カラダも引き締まっていない

まず、「体脂肪は少ないのに、カラダの引き締まりがない」場合は、有酸素運動(歩く・走る・エアロなど)をしても、思うように効果があらわれないことも。適度な筋トレ&姿勢を整えるということを中心にトレーニングするべきでしょう。カラダが引き締まっていないのは、脂肪だけのせいではないからです。筋肉が少なかったり、猫背など姿勢が悪かったりすると、それだけでカラダはたるんで見えてしまいます。次に、「体脂肪が多く、引き締まりもない」場合。脂肪を有酸素運動で燃焼しなければいけません。同時にカラダの筋肉を標準的かつ元気にすることも必要です。夏を前にした引き締めのためにも、自分のカラダのパターンを知ることは、とても重要なことなのです。しかし「脂肪量」や「筋肉量」は見た目では判断できません。単純に二の腕などが柔らかいからといって、絶対に脂肪が多いというわけではありません。筋肉も力が抜けているときは同じように柔らかいものです。実際の筋肉量と脂肪量は、体組成計を使って測定し、どちらのパターンになるかも含めて、ルネッサ・インストラクターに判断してもらいましょう。その上で、効果的な運動メニューを行う方がとてもおすすめです。

## ルネッサの会員特典を生かし、理想のカラダを目指しましょう。



# Pool

プールプログラム

水中エクササイズ	運動強度
<b>アクアダンベル</b> 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。	●
<b>アクアオーキング</b> 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。	●
<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カアップを行うエクササイズ。	●
<b>アクアピクス</b> 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。

