

2021.9月プログラムタイムスケジュール

RenaiSS 敦賀店 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			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			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									
11:00	10:30~11:15 ヨガ&ピラティス グループセッション 【服部】			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 筋コンサーキット 【松矢】			10:30~11:15 らくらくエアロ 【中井】											
12:00	11:30~12:15 ☆ HOTヨガ 45 【服部】			11:30~12:15 ズンバ 【MIK】			11:30~12:15 HOTヨガ 45 【米澤】			11:30~12:15 ヨーガスタイル グループセッション 【米澤】				11:30~12:15 ベーシックヨガ 【週替】			11:30~12:15 HOTヨガ 45 【週替】							11:30~12:15 HOTヨガ 45				
14:00	13:30~14:15 はじめてエアロ 【寺川】			13:30~14:00 ☆ はじめてステップ 【増田】			13:30~14:00 ビートボクシング 【久保田】			13:30~14:15 KaQiLa ~カキラ~ 【米澤】				13:30~14:15 HOTヨガ 45 【米澤】			13:30~14:15 HOTヨガ 45 【米澤】							14:00~14:45 選替わりプログラム				
15:00	14:30~15:15 ベーシックヨガ 【増田】			14:30~15:15 ヨーガスタイル グループセッション 【服部】			14:30~15:00 ユーバウンド30 【服部】			14:30~15:15 フィットネスタイチ フィットネスフラ 【寺川】				14:30~15:15 ユーバウンド30 【久保田】			14:30~15:15 ユーバウンド30 【久保田】							15:00~15:45 HOTヨガ 45				
16:00							15:15~16:00 HOTヨガ 45 【久保田】							14:45~15:30 HOTヨガ 45 【増田】			15:30~16:15 HOTヨガ 45 【米澤】											
17:00																												
18:00																												
19:00	19:00~19:45 エアロ中級 【井川】	19:15~20:00 ホット KaQiLa 【米澤】			19:15~20:00 ユーバウンド45 【久保田】			19:00~19:45 ヨガ&ピラティス グループセッション 【服部】			19:00~19:45 ズンバ 【松矢】				19:00~19:45 ☆ HOTヨガ 45 【増田】			19:00~19:30 ユーバウンド30 【服部】										
20:00	20:00~20:45 ズンバ 【井川】				20:15~21:00 ビートボクシング 【久保田】			20:00~20:45 らくらくエアロ 【南】			20:00~20:45 ユーバウンド45 【久保田】				20:00~20:45 HOT パワーヨガ 【増田】			19:45~20:30 ヨガ&ピラティス グループセッション 【服部】										
21:00	21:00~21:45 ベーシックヨガ 【米澤】							21:00~21:45 ズンバ 【南】			21:00~21:30 ビートボクシング 【久保田】																	
22:00	22:00 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

おすすめプログラム!

**ヨガ×ピラティスの
融合エクササイズ!**

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

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！		
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	●●	●
ビートステップ	●	●
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！		

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！	●~●●●	●~●●●
ビートボクシング 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！	●~●●	●~●●
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！	●●●	●●●
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！	●	●
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！	●	●

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 グループセンチジャー 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 グループセンチジャー 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。	●~●●	●~●●
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！	●	●
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。	●	●

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
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
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
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
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
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
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。	●	●



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。

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。

1 「脂肪量」「筋肉量」
チェック

定期的に、体組成を測定できます <無料>

2 運動メニュー
アドバイス

測定に基づき、会員様のニーズに合わせた
運動メニューのアドバイスをする
「ルネッサ・カウンセリングシステム」<無料>

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。

