

2021.10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	10:30~11:15 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】				10:15~11:00 筋コンサーキット 【松矢】			10:30~11:15 らくらくエアロ 【中井】				11:00
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】				11:15~12:00 ベーシックヨガ 【週替】			11:30~12:15 HOTヨガ 45				12:00
13:00																					13:00
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】		14:00~14:45 選替わりプログラム				14:00
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】			15:00~15:45 HOTヨガ 45				15:00
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】						16:00
17:00	<p>LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 引き締まったカラダとキレのある動きを!</p>									<p>おすすめプログラム! ヨガ×ピラティスの エクササイズ! グループセッション</p>											17:00
18:00																					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 ☆ ボディコンバット30 【服部】							19:00
20:00	20:00~20:45 ズンバ 【井川】			20:15~21:00 ☆ ボディコンバット45 【久保田】			20:00~20:45 らくらくエアロ 【南】	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】			19:45~20:30 ヨガ&ピラティス グループセッション 【服部】								20:00
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 ☆ ボディコンバット30 【久保田】											21:00
22:00	22:00 閉館とさせていただきます																		22:00		

定休日

…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

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	●●	●
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、体幹部の引き締めに！	●●●	●●●
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！	●	●

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

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
ロングブレス体操 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 Yoga

HOTヨガ	
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。	●●~●●● ●●~●●●

ルネッサおすすめ Renaiss Recommend



夏に減った筋肉を増やして、
秋冬ダイエット！

ルネッサ福井西店 店長
田代 純也

秋と言えば「実りの秋」「食欲の秋」…。ついたくさん食べてしまいがちな季節ですね。おいしいものには目がないけれど、太りたくないという方は多いと思います。そんな方も大丈夫！秋や冬に太るというメカニズムを理解すれば、食べても脂肪をため込まず、来年の夏は理想の体型に！

秋太りは、“夏の筋肉やせ”が原因。

夏場は暑さのせいで、食事が淡泊になり少食になりがちです。摂取カロリーが少なくなるため、脂肪も減りやすくなります。しかし同時に暑さで普段よりカラダを動かす量も少なくなって、筋肉への刺激が減り、夏の食事でタンパク質の摂取量が落ちることで、筋肉量が減少してしまうのです。

筋肉は「力を出す」こと以外にも、カロリーを消費する器官。筋肉が衰えるとカロリー消費も減ります。だから“夏の筋肉やせ”の後、食欲の秋となり、なおさら摂取カロリーを消費しきれなくなります。カロリーの多くは、脂肪となりカラダに蓄積されてしまうのです。



食事制限のダイエットはNG

無理な食事制限をすると、筋肉も落ちていき、結果として脂肪がつきやすい(太りやすい・やせにくい)カラダへと変わってしまいます。筋肉を維持(向上)させるには、「運動」と「栄養」が大切です。

運動は一度にたくさんするより、「継続」すること(ラジオ体操でも続けることで筋肉がつくんですよ!)、栄養については、朝昼晩、肉や野菜などをバランス良く食べることを心がけましょう。

筋肉の維持・向上は、ダイエットも含め、理想の体型づくりに欠かせません。この秋冬から結果を出すためにも、また10年、20年先のワクワクした人生の“自己実現”のためにも、ぜひ今のうちから筋肉を増やしましょう。

夏

運動不足と
摂取カロリー不足で、
筋肉低下

秋

筋肉が減り、
カロリー消費ダウン。
カロリーが脂肪に!

ダイエットには
筋肉アップ
が不可欠!



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。

