

# 2023.4月~プログラムタイムスケジュール

SPORTS CLUB **Renaiss 越前店**

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方々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				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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール					
10:00																													
10:30~11:15	ボディシェイプ ヨガ [SAYURI]																												
11:00																													
11:30~12:15	おまかせ 健康体操 [SAYURI]	HOTヨガ 45 [CHIE]																											
12:00																													
13:00																													
13:30~14:15	ベーシックヨガ [髙山]																												
14:00																													
14:30~15:15	らくらくステップ [山森]																												
15:00																													
16:00																													
17:00																													
17:30~18:00																													
18:00																													
18:30~19:15	ズンバ [林]	18:45~19:15 HOTヨガ30 [髙山]																											
19:00																													
19:30~20:15	筋トレサーキット [大塚]	HOTヨガ45 [NAOMI]																											
20:00																													
20:30~21:15	ボクシングエアロ [大塚]																												
21:00																													
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

終日フリータイム  
10:00~17:30

**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!**

**グループセンチー**

☒ ...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

🕒 ...予約なしで参加できるプログラムです。

☆ ...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

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

ルネッサ  
**越前店**  
☎0778-21-0001

[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。

# Studio

●:初心者・初級 ●●:初中級 ●●●:中級~

スタジオプログラム

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!		
<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!		
格闘技・トランポリン・ダンス系	運動強度	難度
<b>KIMAX®(キーマックス)</b>	●~●●●	●~●●●
サンドバッグにパンチやキックをする全身エクササイズ。ストレスを分散しながらシェイプアップが期待できます。		
<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!		
<b>UBOUND®(ユーバウンド)</b>	●~●●●	●~●●●
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!		
<b>ズンバ</b>	●●●	●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹引き締め!		

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。ポーズをとることにより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>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>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。		


# Hot Yoga

HOTヨガプログラム

<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>	●	●~●●
暑い中に長くいるのは辛い。でもHOTな環境でヨガがやりたい! とい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。		

# functional training / Bike

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>	全ての方:運動前後
骨盤や姿勢の歪みをリセット(元に戻)します。	
<b>足つぼ健康体操</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>筋トレ体操</b>	全ての方:特に運動初心者の方
15分で全身の筋トレを行いません。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>ダンベルスロトレ体操</b>	全ての方
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>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>ロングプレス体操</b>	全ての方
呼吸を意識しながら行なうエクササイズ。姿勢の改善やクビづくりに効果的です。	
<b>オリジナルストレッチ(オリスト)</b>	運動前後
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。	
<b>HIP ATTACK</b>	下半身・おしりを引き締めたい方
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。	
<b>OMNIA</b>	全ての方:特にマシン運動が苦手な方
	様々なアクセサリを使い、全身をバランスよく効率的にトレーニングができる!
全身の引き締め・姿勢改善・筋力アップ	

# 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 &lt;20分&gt;</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。	●●

## 有料スイミング

クラス名	泳ごうクロール	キレイにフォーム
対象	クロールをしたい方	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	クロール25m完泳	バタフライと他の泳ぎのフォーム改善
時間	30分・60分	
クラス練習内容	クロールを習得します	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	30分...2,057円	60分...3,086円 ※税込価格

# ルネッサおすすめ 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。

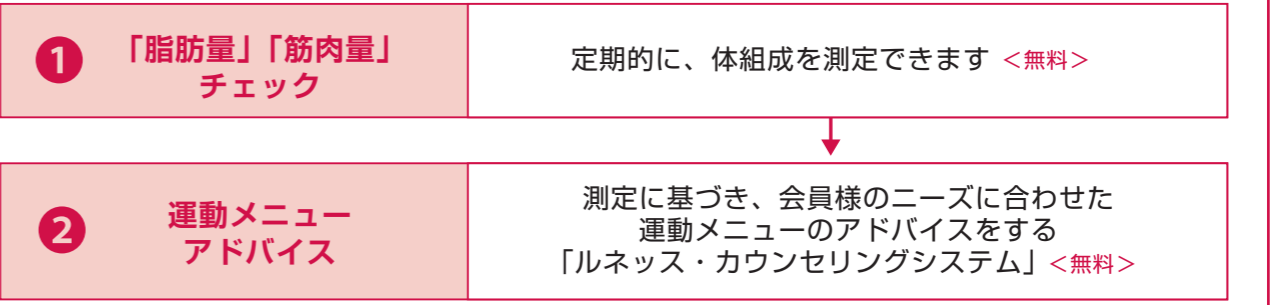
### あなたのカラダはどのパターン?

**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。



### 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。

