

2023.4月~プログラムタイムスケジュール

SPORTS CLUB **Renaiss 福井南店** 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			火			水			金			土			日			時間			
	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ	Aスタジオ	ファンショナルエリア	Bスタジオ				
10:00	10:00~10:45 おまかせ健康体操 [佐野]			10:00~10:45 ボディシェイプヨガ [藤田]			10:00~10:45 らくらくエアロ [藤田]			10:00~10:45 引き締めステップ ダイエット [大西]			10:00~10:45 ボディシェイプヨガ [山田]						10:00			
11:00	11:00~11:45 ボディシェイプヨガ [大倉]	詳しくは館内POPをご覧ください		11:00~11:45 筋コンサーキット [藤田]	詳しくは館内POPをご覧ください		11:00~11:45 ズンバ [田中]	詳しくは館内POPをご覧ください		11:00~11:45 ボディシェイプヨガ [SAYURI]	詳しくは館内POPをご覧ください		11:00~11:45 引き締めステップ ダイエット [山田]	詳しくは館内POPをご覧ください				10:30~ 選替わりプログラム①	11:00			
12:00			11:15~ HOTヨガ45 [小倉]			12:00~ HOTパワー ヨガ [大倉]			11:15~ HOTヨガ45 [天谷]			12:00~ HOTヨガ45 [小倉]									11:30~ 選替わりプログラム②	12:00
13:00	13:00~13:45 ユーバウンド45 [小倉]			13:00~13:45 オリジナルエアロ [津田]			13:00~13:45 パワーカーディオ30 [天谷]			13:15~13:45 ユーバウンド30 [小倉]			13:15~14:00 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [藤村]									
14:00	14:00~14:45 ベーシックヨガ [小倉]		14:00~14:45 引き締めステップ ダイエット [SAYURI]		14:00~14:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [天谷]		14:15~ HOTヨガ [稲田]		14:00~14:45 ボディシェイプヨガ [大倉]			14:15~15:00 脂肪燃焼 エアロ [野田]						14:00~ HOTヨガ45 [ルネッス]	14:00			
15:00			14:30~ HOTヨガ45 [天谷]		14:30~ HOTヨガ [大倉]							15:00~ HOTパワー ヨガ [藤村]						15:00~☆ HOTヨガ45 [田中彩]	15:00			
16:00																						
17:00																			☆ …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																			18:00 閉館とさせていただきます			
19:00	18:45~19:15 ユーバウンド30 [天谷]		18:45~ HOTパワー ヨガ [小倉]		18:45~ HOTヨガ [大原]		18:45~ ☆ HOTヨガ45 [田中彩]		18:45~ ☆ HOTヨガ45 [田中彩]		18:45~ HOTヨガ [浦崎]		18:30~19:15 ズンバ [本多]						ルネッス 福井南店 ☎0776-63-5720			
20:00	19:30~20:15 ラディカルパワー45 [天谷]		19:30~20:15 ボディシェイプヨガ [山田]		19:15~20:00☆ ユーバウンド45 [天谷]		19:30~20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [藤村]		19:30~20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [藤村]									[営業時間] 平日 9:30~22:30 土 9:30~21:30 日・祝 9:30~18:00				
21:00	20:30~21:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [天谷]		20:00~ HOTヨガ45 [藤村]		20:15~ HOTヨガ [佐野]		20:15~21:00 パワーカーディオ30 [天谷]		20:30~ ☆ HOTパワー ヨガ [田中彩]		20:15~ HOTパワー ヨガ [小倉]		21:00 閉館とさせていただきます						[定休日] 木曜日 ※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。			
22:00																			22:00			

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!**
グループセンタジー

☆ …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

**ルネッス
福井南店**
☎0776-63-5720
[営業時間] 平日 9:30~22:30
土 9:30~21:30
日・祝 9:30~18:00
[定休日] 木曜日
※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。

22:00 閉館とさせていただきます

Studio

スタジオプログラム

エアロピクス	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	●	●
楽しくエアロ	●●	●●
パンチエアロ	●●●	●●
オリジナルエアロ	●●●	●●●
筋トレ系・トランポリン系・ダンス系・格闘技系		
RADICAL POWER®(ラディカルパワー)	●~●●●	●~●●●
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。		
POWER CARDIO®(パワーカーディオ)	●~●●●	●~●●●
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、脂肪燃焼も行き、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。		
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！		
ズンバ	●●●	●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締めに！		
ビートボクシング	●~●●	●~●●
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！		
コンディショニング系		
おまかせ健康体操	●	●
リズム体操や頭の体操、足のほぐしなど、健康情報盛りだくさんです。		
ヨガ・ピラティス		
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。		
バレトン	●●	●
フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラム。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待出来ます！		
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。		
バランスヨガ	●	●●
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。		
ピラティス	●~●●	●
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。		
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！		

Hot Studio

専用スタジオで HOTヨガ

HOTプログラム

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。		
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。		

functional training

ファントレ

こんな方におすすめ！	全ての方:運動前後
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。
ARKE (アルケ)	全ての方:特にマシン運動が苦手な方 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。
あしつぼ健康体操	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。
筋トレ体操	全ての方:特に運動初心者の方 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。
ロングプレス体操	全ての方 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。
ダンベルスロトレ体操	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。
オリジナルストレッチ	特に肩こりがひどい、運動効果があまり得られていないと感じる方 話題の筋膜リリースを用いたストレッチです。肩こり解消や柔軟性の向上だけでなく、運動効果アップも期待できます。
腹筋道場	お腹を引き締めたい方 目標腹筋回数300回以上！ハーフボールを使うので誰でも参加できます。
筋トレPOP	楽しく筋トレしたい方 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。
Jump For Shape up	楽しく脂肪燃焼をしたい方 トランポリンを使ってシェイプアップ！体幹や下半身を鍛えるのにもおすすめ。楽しく脂肪を燃やしましょう。
HIP ATTACK	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。
Speed Burning (スピードバーニング)	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方 短時間で行う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。
ボールストレッチ	足腰のだるさを感じている方 テニスボールを使って、腰や下半身のだるさを緩和しましょう。
有酸素HIIT【改】	楽しく有酸素運動をしたい方 脂肪燃焼の心拍数をキープしながら行っていくインターバルトレーニング。音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしていきましょう。



カッコよく引き締め！

KIMAX (キーマックス) 引き締め・ストレス発散したい方

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。

KIMAX キーマックス



心拍トレーニング 効率よく運動効果を得たい方

心拍数を指標として行うトレーニングで、心拍数をリアルタイムに見ることができます。さまざまなファントレと組み合わせることで、目的に合わせた運動強度がより明確になり、無理なく効率的に運動効果が得られます。

Renaiss Recommend



私がおすすめします！

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。

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？

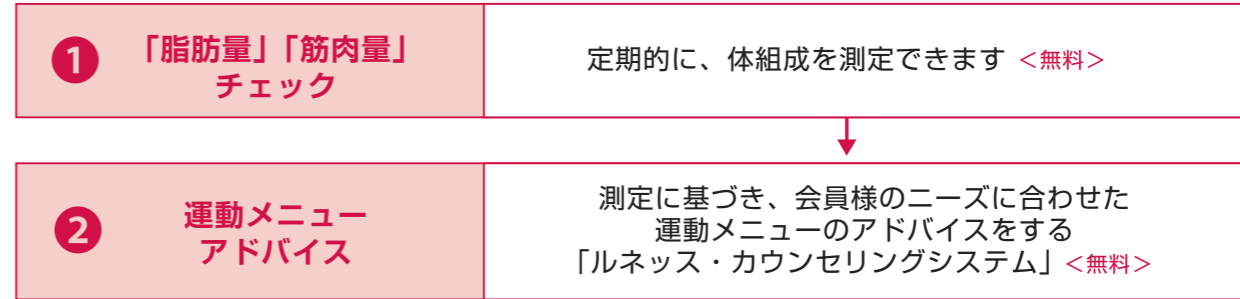
1 体脂肪は少ないのに、
カラダが引き締まっていない

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。



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。

