

# 2023.10月~RenaiSS 越前店 プログラムタイムスケジュール

初心者でも楽しめるプログラム充実

◎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。

◎祝祭日は下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

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 [竹原]																													
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 [髙瀬]																												
19:00																														
19:30~20:15	筋トレサーキット [yukari]	HOTヨガ45 [NAOMI]																												
20:00																														
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!

ナノ・ミストで  
お肌ハリツヤ

天井&床の  
W温熱

HOTヨガ

- ☒ ...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 10:00~22:00  
土曜日 10:00~21:00  
日・祝 10:00~18:00  
[定休日] 金曜日

# Studio

●:初心者・初級 ●●:初中級 ●●●:中級~

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	●●	●
オリジナルエアロ	●●●	●●

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	●●	●
ピートステップ	●●	●
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！		

格闘技・トランポリン・ダンス系	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！		
ズンパ	●●●	●●●
話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締めにも！		

ヨガ・ピラティス	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。		
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。		
ボディバランスヨガ	●	●●
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。		

# Hot Yoga

HOTヨガプログラム

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。		
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。		

# 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>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
	様々なアクセサリーを使い、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> エアロビ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

# 夏に減った筋肉を増やして、秋冬ダイエット！

ルネッサおすすめ  
**Renaiss Recommend**



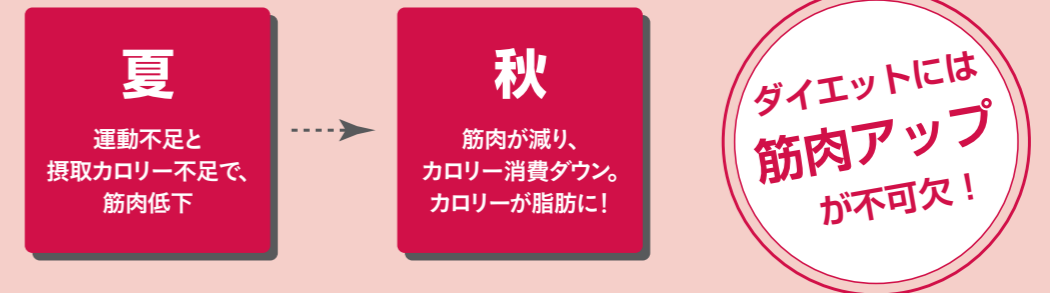
ルネッサ福井西店 店長  
**田代 純也**  
秋と言えば「実りの秋」「食欲の秋」…。ついついたくさん食べてしまいがちな季節ですね。おいしいものには目がないけれど、太りたくないという方は多いと思います。そんな方も大丈夫！秋や冬に太るというメカニズムを理解すれば、食べても脂肪をため込まず、来年の夏は理想の体型に！

## 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が少なくなって、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。



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。

