

# 2023.10月~Renaiiss 福井南店 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			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 [井田]			10:00~10:45 ボディシェイプヨガ [SAYURI]			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		11:15~11:45☆ ラディカルパワー-30 [野澤]	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~ 週替わりプログラム①	11:00		
12:00			11:15~ HOTヨガ [佐野]			12:00~ HOTパワー ヨガ [大倉]			11:15~ HOTヨガ45 [天谷]			12:00~ HOTヨガ [大西]			12:00~ HOTヨガ [奥田]		11:30~ 週替わりプログラム②				12:00
13:00	13:00~13:45 ユーバウンド45 [天谷]			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 [野澤]			13:15~14:00☆ ボディシェイプヨガ					14:00~ HOTヨガ45 [ルネッス]			
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 グループセッション [天谷]		14:00~14:45 ボディシェイプヨガ [大倉]		14:15~ HOTヨガ [稲田]		14:15~15:00 脂肪燃焼 エアロ [野田]								14:00		
15:00			14:30~ HOTヨガ45 [天谷]		14:30~ HOTヨガ [大倉]				15:00~ HOTヨガ [大倉]				15:00~☆ HOTヨガ45						15:00		
16:00																			16:00		
17:00																			17:00		
18:00																			18:00		
19:00	18:45~19:15 ユーバウンド30 [天谷]		18:45~ HOTパワー ヨガ [稲田]	18:30~19:15 らくらくステップ [佐野]		18:45~ HOTヨガ [大原]	18:45~☆ HOTヨガ45 [細井]	18:45~19:15 ユーバウンド30 [野澤]		18:45~ HOTヨガ [浦崎]	18:30~19:15 ズンバ [本多]								19:00		
20:00	19:30~20:15 ラディカルパワー-45 [天谷]		20:00~ HOTヨガ [稲田]	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 ラディカルパワー-45 [野澤]											20:00		
21:00	20:30~21:15 ヨガ&ピラティス グループセッション [天谷]			20:30~21:15 オリジナルダンス [田中]		20:15~ HOTヨガ [佐野]	20:15~21:00 パワーカーディオ30 [天谷]	20:30~21:15 ズンバ [野田]											21:00		
22:00																			22:00		

おすすめプログラム!



☆ …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

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

# 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	●●	●●
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		
<b>RADICAL POWER®(ラディカルパワー)</b>	●~●●●●	●~●●●●
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。		
<b>POWER CARDIO®(パワーカーディオ)</b>	●~●●●●	●~●●●●
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。		
<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！		
<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！		

コンディショニング系		
<b>おまかせ健康体操</b>	●	●
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		
<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。		
<b>ヨーガ・スタイル グループセンチー</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 グループセンチー</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>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。		
<b>ピラティス</b>	●~●●	●
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		
<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

<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>	●	●~●●
暑い中に長いのは辛い。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！	
<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>ARKE (アルケ)</b>	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。	
<b>あしつぼ健康体操</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>ロングプレス体操</b>	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りに効果的です。	
<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>オリジナルストレッチ</b>	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。	
<b>腹筋道場</b>	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。	
<b>筋トレPOP</b>	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。	
<b>Jump For Shape up</b>	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。	
<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>Speed Burning (スピードバーニング)</b>	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。	
<b>ボールストレッチ</b>	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。	
<b>有酸素HIIT【改】</b>	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。	



**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！



## 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。

