

# 2023.10月~RenaiSS 鯖江店 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。

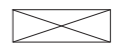


◎プログラムの内容・曜日・時間などは変更になる場合がございます。

◎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	金	土	日	時間
		Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ ファンクショナルエリア プール	
10:00		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	
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定休日

**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**

 ...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  
 ...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**  
**鯖江店**  
 ☎0778-51-6333

[営業時間] 平日・土 10:00~23:00  
 日・祝 10:00~19:00  
 [定休日] 月曜日

22:00 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

予約は1レッスンのみ/1日

スタジオプログラム

筋トレ系・ランポリン系・ダンス系・格闘技系	運動強度	難度
<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>HIP HOP ダンス</b> HIP HOPがはじめての方でも大丈夫。男女問わず楽しめます。	●	●●
<b>ズンバ</b> 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締め！	●●●	●●●
<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	運動強度	難度
<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	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ルを強化。心身が整うプログラムです。	●~●●	●~●●
<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。	●~●●	●
<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>ソフトヨガ</b> 腹式呼吸とゆっくりとした動きで、初心者や体力のない方でも大丈夫。「ヨガが初めて」「体が硬い」「体力がない」という方におすすめ。	●	●
<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。	●	●●

ステップ	運動強度	難度
<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！	●	●

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

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> 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
<b>ARKE (アルケ・キネシストレーニング)</b> 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。 柔軟性・バランス・筋力アップ 身体機能を改善!	全ての方:特にマシン運動が苦手な方
<b>筋トレ体操</b> 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
<b>ダンベルスロ体操</b> 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
<b>Challenge Abdo</b> 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
<b>チュートレ/チューブパワー</b> チューブを使用して、全身のトレーニングを行ないます。	代謝のいいカラダにしたい方
<b>HIP ATTACK</b> 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。	下半身・おしりを引き締めたい方
<b>オリジナルストレッチ(オリスト)</b> 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。	運動前後
<b>Speed Burning (スピードバーニング)</b> 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。	短時間で引き締め・脂肪燃焼をしたい方

プールプログラム	運動強度
<b>水中エクササイズ</b> <b>水中歩行</b> 基本的な水中歩行のレッスンプログラムです。	●
<b>アクアビクス</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。	●●
<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</b> ウォーターダンベルを使用して、水中運動します。	●
<b>アクアヌードル</b> 音楽に合わせてヌードルの浮力と長さを活用し様々なポジションでバランス感覚を養い体力アップを行うエクササイズ。	●

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

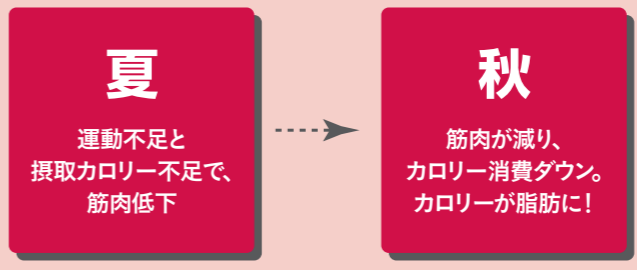
秋と言えば「実りの秋」「食欲の秋」…。ついついたくさん食べてしまいがちな季節ですね。おいしいものには目がないけれど、太りたくないという方は多いと思います。そんな方も大丈夫！秋や冬に太るというメカニズムを理解すれば、食べても脂肪をため込まず、来年の夏は理想の体型に！

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。



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。