

# 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                             | プール                           | ファンクショナルエリア | Aスタジオ  | Bスタジオ                              | プール                                     | ファンクショナルエリア | Aスタジオ  | Bスタジオ                             | プール                              | ファンクショナルエリア | Aスタジオ                                    | Bスタジオ                           | プール                    | ファンクショナルエリア | Aスタジオ                             | Bスタジオ | プール | ファンクショナルエリア | Aスタジオ | Bスタジオ   | プール                              | ファンクショナルエリア |       |  |       |
| 10:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    | 2コース利用可<br>10:00~11:45<br>※館内掲示物をご覧ください |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 | 2コース利用可<br>10:00~11:30 |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>ボディシェイプ<br>ヨガ [SAYURI] |                                   |                               |             |  | 11:00~11:45<br>HOTヨガ<br>45 [NAOMI] |   |             | 10:30~11:15<br>ボディバランス<br>ヨガ [中村]            |                                   |                                  |             | 10:30~11:15<br>引き締め<br>ステップダイエット<br>[藤田] |                                 |                        |             | 10:30~11:15<br>ズンバ<br>[倉野]        |       |     |             |       | 10:15~11:00<br>ボディバランス<br>ヨガ [金牧]             |                                  |             | 10:00 |  |       |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>おまかせ<br>健康体操 [SAYURI]  | 11:30~12:15<br>HOTヨガ<br>45 [CHIE] | 11:00~11:30<br>アクアピクス<br>[髙山] |             |  |                                    |   |             | 11:30~12:15<br>ヨーガスタイル<br>グループセッション<br>[齋藤]  |                                   |                                  |             | 11:30~12:15<br>ボディシェイプ<br>ヨガ [山田]        |                                 |                        |             | 11:30~12:15<br>ボディシェイプ<br>ヨガ [佐野] |       |     |             |       | 11:15~12:00<br>ボディバランス<br>ヨガ [金牧]             | 11:00~11:45<br>HOTヨガ45<br>[スタッフ] |             | 11:00 |  |       |
| 13:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 14:00 | 13:30~14:15<br>ベーシックヨガ<br>[竹原]        |                                   |                               |             | 13:30~14:15<br>ヨガ&ピラティス<br>グループセッション<br>[高山] |                                    |   |             | 13:30~14:15<br>らくらくエアロ<br>[藤田]               |                                   |                                  |             | 13:30~14:15<br>筋トレ&<br>ストレッチ<br>[角田]     |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 15:00 | 14:30~15:00<br>ビートステップ<br>[黒田]        |                                   | 14:30~<br>アクアウォーキング20<br>[東畑] |             | 14:30~15:00<br>ユーバウンド30<br>[高山]              |                                    |   |             | 14:30~15:15<br>ズンバ<br>[藤田]                   | 14:45~15:30<br>HOTブロック<br>ヨガ [髙山] | 14:30~15:00<br>アクアウォーキング<br>[米澤] |             | 14:15~15:00<br>ホットKaQiLa<br>[米澤]         |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 16:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 17:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 18:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 19:00 | 18:30~19:15<br>ズンバ<br>[林]             | 18:45~19:15<br>HOTヨガ30<br>[髙山]    |                               |             | 18:45~19:00<br>※フリータイム<br>利用不可               |                                    |   |             | 18:30~19:15<br>ヨガ&ピラティス<br>グループセッション<br>[高山] |                                   |                                  |             | 18:45~19:15<br>ビートステップ<br>[髙山]           | 19:00~19:45<br>HOTヨガ45<br>[佐野]  |                        |             |                                   |       |     |             |       | 17:30~18:00<br>第2・4週のみ<br>泳ごうクロール<br>※有料      |                                  |             | 18:00 |  |       |
| 20:00 | 19:30~20:15<br>筋トレサーキット<br>[yukari]   | 19:30~20:15<br>HOTヨガ45<br>[NAOMI] |                               |             | 19:30~20:00<br>アクアピクス<br>[髙山]                | 19:30~20:00<br>ユーバウンド30<br>[高山]    |   |             | 19:00~19:45<br>ボディシェイプ<br>ヨガ [奥田]            |                                   |                                  |             | 19:30~20:15<br>ピラティス<br>[小辻]             | 20:00~20:45<br>HOTパワー<br>[CHIE] |                        |             |                                   |       |     |             |       | 18:10~19:10<br>第2・4週のみ<br>キレイに<br>フォーム<br>※有料 |                                  |             | 19:00 |  |       |
| 21:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  |       |
| 22:00 |                                       |                                   |                               |             |  |                                    |   |             |  |                                   |                                  |             |  |                                 |                        |             |                                   |       |     |             |       |   |                                  |             |       |  | 21:00 |

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

おすすめプログラム!



ナノ・ミストでお肌にハリツヤ

天井&床のW温熱

**HOT YOGA**

☒ ...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

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

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

●: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！                                   |       |       |

| 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。 |      |      |
| 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

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| <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。   |        |        |
| <b>KaQiLa~カキラ~</b>  | ●      | ●~●●   |
| 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

フロントレプログラム

| 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！<br>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。体カ・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               |

# 寒い季節は、脂肪燃焼！！

ルネッサおすすめ  
**Renaiss Recommend**



ルネッサ福井西店 店長  
**田代 純也**  
寒い冬は、カラダを動かすのがおっくうになりがち(あれ、人間も冬眠するんでしたっけ！?)。脂肪も“ため込みやすい”季節ですね。ということで、今回は、寒い季節の運動と脂肪燃焼の関係について紹介します。

## ずばり、いまからの季節は、脂肪燃焼にぴったり！

冬は生活しているだけでも、体温を一定に保つためにたくさんの熱をつくり出しています。そのために、多くのエネルギーを使うことになります。普通にしていても代謝が上がっている状態なのです。それに運動を加えると、エネルギー消費は加速されます。また、外気温が低く常に筋肉も熱を奪われている状態なので、カラダをうまく動かすにはある程度の筋肉の温度が必要。だからこそ、この時期の運動は、他の季節よりもはるかにエネルギーが必要になるため、脂肪を燃やしやすいのです。

## では、冬に脂肪をため込みやすいのは、なぜ？

寒いと体温を保つために熱をつくり出すといいましたが、逆につくり出す熱が少ないと、どうしても熱を守ろうとカラダは次の手段に出ます。脂肪をつけて、熱の放出を防ごうと働くのです。カラダの中でも特にお腹周りに脂肪がつきやすいのは、内臓は生命の維持に重要な器官だからです(内臓温度が1℃下がると、内臓の働きは12%低下するといわれています)。脂肪が増えてしまっているという方は、運動量や摂取カロリー量もさることながら、根本的に熱をつくり出す力が低くなっている可能性があります。熱をつくり出す場所は筋肉。筋肉量が多くなれば、自然と熱量も多くなります。また、筋肉が増えればそれだけ運動時のエネルギーも必要となりますので、より一層ため込みにくく、消費もしやすいカラダになるのです。

冬こそ！  
**脂肪燃焼スパイラル**

もうみなさん、寒い時期の運動効果にお気づきですね。そうなんです！この季節だからこそ、“脂肪燃焼スパイラル”は加速するのです。脂肪を燃やしたい方は、少しでも早くこの脂肪燃焼スパイラルに入るべき。まずは、ルネッサで運動を！



運動の種類の中でも、「筋肉を増やす」ためには筋力トレーニングが不可欠。普段は有酸素運動が中心という方も、この季節だからこそ、筋トレで脂肪燃焼をさらにアップさせましょう。

## 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。

