


# 2024. 4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	10:00
11:00	10:30~11:15 らくらくステップ [本多]							10:30~11:15 ボディシェイプ ヨガ [浦崎]
12:00	11:30~12:15 ピラティス [田中]	※フリータイム -利用不可-	13:30~14:15 ボディバランス ヨガ [大倉]	11:30~12:15 引き締めステップ ダイエット [佐野]	11:30~12:15 脂肪燃焼エアロ [神平]	フリータイム	12:15~ ☆ 週替わりPG [スタッフ]	
13:00	13:30~14:15 ボディシェイプ ヨガ [浦崎]			13:30~14:15 ☆ ベーシックヨガ [三田村]	13:30~14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー [高山]		14:00~14:30 ☆ アクアウォーキング [尾崎]	13:30~14:30 ボディコンバット 60 [高崎]
14:00	定休日	13:45~14:40	14:30~15:00 ☆ アクアピクス [乾]	※フリータイム 利用不可	14:40~15:00 ☆ アクアダナベル[尾崎]	16:00~19:00	18:30~19:15 ☆ 週替わり プログラム [スタッフ]	
15:00		16:00~17:30	18:30~19:15 ☆ ヨガ&ピラティス グループセンタジー [高山]		16:00~19:00			18:30~19:15 ☆ ベーシックヨガ [山本]
16:00	 <p>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</p>		※フリータイム 利用不可	※フリータイム 利用不可	※フリータイム 利用不可	※フリータイム 利用不可	18:00 閉館とさせていただきます	
17:00			19:30~20:15 ☆ アクアピクス [乾]	19:30~20:15 ボディコンバット 45 [高崎]	19:30~20:00 アクアウォーキング [尾崎]	19:30~20:15 ボディコンバット 45 [奥田]		21:00 閉館とさせていただきます
18:00			19:30~20:15 筋コンサーキット [Yukari]	20:30~21:30 ボディコンバット 60 [高崎]	20:10~20:30 アクアダナベル [尾崎]	20:30~21:15 楽しくエアロ [奥田]	※フリータイム 利用不可	
19:00			20:30~21:15 オリジナルダンス [Yukari]	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 6~7コース	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 6~7コース	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 4~7コース	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	
20:00	19:30~20:15 ボディバランス ヨガ [富田]	19:30~20:00 ☆ アクアピクス [乾]	20:30~21:15 オリジナルダンス [Yukari]	20:30~21:30 ボディコンバット 60 [高崎]	20:30~21:15 楽しくエアロ [奥田]	20:30~21:15 楽しくエアロ [奥田]		
21:00	20:30~21:15 ラディカルパワー 45 [野澤]	※泳ぐ・歩くコース 19:00~21:00 4~7コース	20:30~21:15 オリジナルダンス [Yukari]	20:30~21:30 ボディコンバット 60 [高崎]	20:30~21:15 楽しくエアロ [奥田]	20:30~21:15 楽しくエアロ [奥田]		
22:00	22:00 閉館とさせていただきます							

- ☒ ...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。

予約は1レッスンのみ/1日

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>		●●●	●●

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。	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。	●

ルネッサおすすめ  
**Renaiss Recommend**



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！

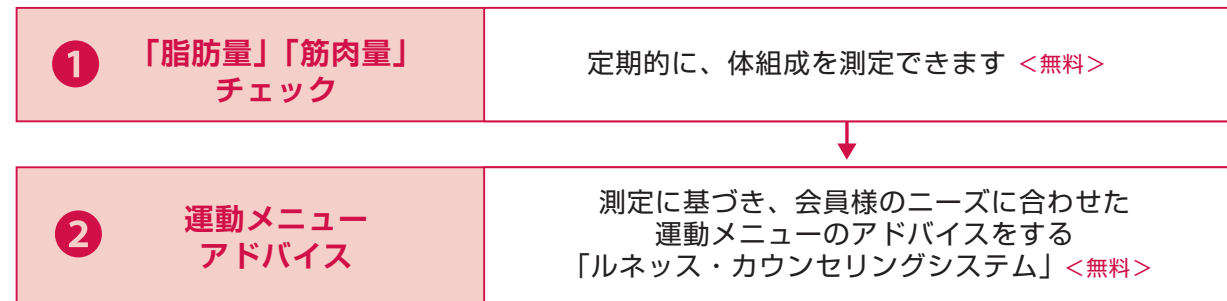
あなたのカラダはどのパターン？

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。

