

プログラムのご案内

対人(インストラクター)プログラム			
【事前予約制】定員に空きがあれば当日でもご参加いただけます。			
プログラム名	運動強度	内容	室内シューズ
温ボディメイクヨガ	★☆☆☆☆	ルネサンスオリジナルプログラム。 呼吸に合わせたリズミカルなヨガと流れのあるヨガ（天地礼拝）など様々な要素を楽しめます。 ヨガ初心者にも参加しやすい入門クラス。	不要
ヨガ 温ヨガ	★★☆☆☆	『自然』を意識しながらゆっくりと身体を動かし心身のバランスを調整するプログラム。 首や肩、背中のコリの解消や心身ともにリラックスしたい方におすすめです。	不要
ピラティス	★★☆☆☆	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。 インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的で美しい身体を目指すプログラムです。	不要
バレトンソールシンセシス 温バレトンソールシンセシス	★★★☆☆	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたN Y 発のボディメイクプログラム。 足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。	不要
Group Centergy グループセンタジー	★★★☆☆	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。 柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。	不要
ベーシックエアロ	★★☆☆☆	エアロビクスの基本的な動作を行います。 エアロビクスが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラムです。	必要 
ZUMBA ズンバ	★★★☆☆	サルサ、ラテン、ヒップホップなどの世界の様々な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。ダンスパーティー気分を楽しめます。	必要 
UBOUND ユーバウンド	★★★★☆	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで 心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。 シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
Group Fight グループファイト	★★★★☆	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きを ハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができ、 脂肪燃焼はもちろん体力向上やストレス発散したい方にもおすすめです。	必要 
映像プログラム			
【予約不要】途中入退場可能			
映像プログラム名	運動強度	内容	室内シューズ
MEGA DANZ <small>メガダンス</small>	—	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、など 世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし構成されたダンスエクササイズ。	必要 
UBOUND <small>ユーバウンド</small>	—	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで 心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。 シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
FIGHT DO <small>ファイトドウ</small>	—	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに 有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、 全身の筋力、持久力、俊敏性などを効果的に向上させることが期待できます。	必要 
RADICAL AERO <small>エアロ</small>	—	音楽に合わせた全身運動。 有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することが期待できます。 シェイプアップしたい方、気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
OXIGENO <small>オキシジェノ</small>	—	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳などの要素を取り入れ、 ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かし、柔軟性やバランス感覚の向上を目指します。	不要
ベーシックエアロ	—	エアロビクスの基本的な動作を行います。 エアロビクスが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラムです。	必要 
レギュラーエアロ	—	エアロビクスに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションを習得できるクラスです。 有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することができます。 シェイプアップしたい方にオススメです。	必要 
adidas GYM&RUN <small>ジム&ラン</small>	—	「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率よくトレーニング。 脚力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的です。	必要 
バレトンソールシンセシス	—	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたN Y 発のボディメイクプログラム。 足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。	不要
お腹シェイプ	—	様々な腹筋エクササイズを行うクラスです。 腹筋を鍛えることで、カラダの代謝向上、見た目の引き締めにもつながります。 自宅でもできるエクササイズを知りたい方にもおすすめです。	不要
ボディメイクヨガ	—	ルネサンスオリジナルプログラム。 呼吸に合わせたリズミカルなヨガと流れのあるヨガ（天地礼拝）など様々な要素を楽しめます。 ヨガ初心者にも参加しやすい入門クラス。	不要
ストレッチポール	—	ストレッチポールと言う筒状のツールを使用し基本的なエクササイズを行うことで、 身体の凝りや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラムです。	不要
ピラティス	—	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。 インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的で美しい身体を目指すプログラムです。	不要

※温プログラムは28℃～32℃の温度で行うプログラムです。夏季期間中は常温プログラムに変更となります。