

スポーツクラブでできることは運動だけではありません。

ダイエット、健康維持・増進、気分転換、疲労回復など、
様々な目的に合わせてご利用いただけます。



「頑張りすぎず、気軽に利用したい。」

スポーツクラブって、「さあ、行くぞ!」と気合い入れて、時間を作らないと通えないイメージがありました。でも、1時間くらいでも十分利用できるので、気分に合わせて使い分けをしています。仕事が忙しい時は、お風呂だけでも使えるのもいいですね。

今日はルネDAY!
20:30
チェック
イン

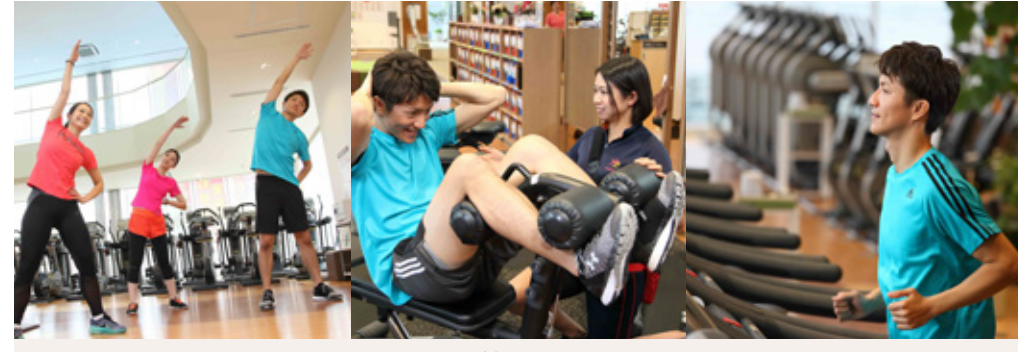
ジムやスタジオ利用
20:35
トレーニング
スタート

お風呂でリラックス
21:15
リラックス
タイム

気分もスッキリ
21:40
チェック
アウト

たとえば、こんな使い方

目的に合わせた自分だけのメニューで
ベーシックコース



ストレッチ

筋トレ

ウォーキング・ランニング

ストレッチで身体をほぐして、筋トレでスタイルアップ!目的に合わせたマイメニューを実践。有酸素マシンで脂肪燃焼に公的。最初は10分を目標に行ってみて。

思いっきり動いて、元気をチャージ
気分転換コース



ストレッチ

プログラム

お風呂

Group FightやZUMBAなどのプログラムですっきり爽快。思いっきり動いて汗を流したあとは、ゆっくりお風呂でリラックスしてください。

マイペースでじっくりと。気楽に。
ゆるトレコース



ヨガ

ストレッチポール

お風呂

ココロとカラダのバランスを整えるヨガプログラムでリフレッシュ。頑張りすぎなときはゆったりとした運動がおすすめです。運動が久しぶりという方は15分〜の短時間グループレッスンから始めてみましょう。

カラダのクールダウンにも
アクアコース



プログラム

フリー遊泳

お風呂

プールは泳ぐだけではありません。水中を歩いたり、アクアビクスに参加したり、短時間でもエネルギー消費でき、水の中の気持ち良さを味わえるプールはクールダウンにもおすすめです。

お風呂だけの利用だってOK!
リラックスコース



運動する時間がとれない…。カラダを動かす気になれない…。そんなときは、お風呂だけの利用も大丈夫です。お出かけ帰りに立ち寄って1日の疲れを癒したり、ジム友とのおしゃべりなど、運動だけでないルネサンスの楽しみ方もいろいろ。



荷物が少なく済むよう
レンタルオプションもございます。
手ぶらで通えて便利です。