

プログラムのご案内

プログラム		運動量・難易度	内容	室内シューズ
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。	青竹ストレッチ	☆☆☆☆	心地よい温度の中で青竹踏みを取り戻し足のツボに刺激を加えストレッチや足マッサージと自重での運動を行います。気軽に誰でも楽しめます。	不要
	青竹ストレッチ	☆☆☆☆	青竹踏みを取り戻し足のツボに刺激を加えストレッチや足マッサージと自重での運動を行います。気軽に誰でも楽しめます。	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。心地よい温度の中で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
	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	☆☆☆☆	心地よい温度の中で『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
	ヨガ	☆☆☆☆	柔軟性向上を目指したい方を対象に、『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
	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NY初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
	バレトンソールシンセシス	☆☆☆☆	心地よい温度の中で、バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたNY初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 グループセンタージー	☆☆☆☆	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
	ヘーシックエアロ	☆☆☆☆	音楽に合わせた全身運動で、エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム。	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が楽しめます。	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 Power グループパワー	☆☆☆☆	バーベルとステップ台を使用し、スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングやシンプルな動きが、音楽に合わせてテンポよく展開されます。黙々と行う筋力トレーニングが刺激的なミュージックとインストラクターによって楽しく、効果的なグループエクササイズになります。	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オレティン音楽に合わせて楽しむことが、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おすすめです。	必要	
映像プログラム		運動量・難易度	内容	室内シューズ
映像 プログラム アルゼンチン舞踏の RADICAL (ラディカル) プログラム 【予約不要】 途中入退場可能。	MEGA DANZ メガダンス	-	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 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
	FIGHT DO ファイトド	-	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の組み合わせ、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 POWER パワー	-	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです。筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。	必要
	RADICAL AERO エアロ	-	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
	X55 エクسس	-	主に自分の体重を負荷としながらもステップ台や軽い重りを使用しバリエーション豊富な刺激を体に与えます。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的に引き締めた方におすすめです。	必要
	RADICAL STEP ステップ	-	ステップ台を利用しながら簡単な全身運動を行います。踏み台昇降運動により、足腰の強化や全身のシェイプアップ、持久力の向上が期待できます。	必要
	ELEVEN イレブン	-	効率的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を向上させることができます。15分の短い時間で効果が出るように構成されている時短トレーニング。	必要
	RADICAL YOGA ヨガ	-	心地よい音楽とゆったりとした動きの運動で誰でも手軽に楽しめます。ヨガが初めての方にもおすすめです。	不要
	OXIGENO オキシジェノ	-	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
	GUIDE	-	10分間の解説クラス。そのあとの映像プログラムの動作などのポイントを解説します。	必要
映像 プログラム ルネサンス独自の オリジナル プログラム 【予約不要】 途中入退場可能。	adidas GYM & RUN	-	adidas社が開発した「走らなくても走れる脚をつくるショートプログラム」。膝などの怪我が不安なランナーはもちろんの事、走る事や振付を覚えるプログラムが苦手な方でも参加頂ける。低負荷・高回数でシンプルな内容のプログラムです。短時間で効果的に脚力アップ、シェイプアップ!!	必要
	ヘーシックエアロ	-	エアロビクスは、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。また、音楽に合わせて気持ちよく汗を流すことでストレス発散にも効果的です。エアロビクスが初めての方向けの基礎的な動きを習得できるクラス。	必要
	レギュラーエアロ	-	エアロビクスは、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。また、音楽に合わせて気持ちよく汗を流すことでストレス発散にも効果的です。エアロビクスに慣れてきた方向けの基礎的な動きを習得できるクラス。	必要
	ヘーシックステップ	-	ステップ台を使用した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。踏み台昇降運動は太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉をしっかり使うので、下半身のシェイプアップにもオススメです。また、音楽に合わせて気持ちよく汗を流すことでストレス発散にも効果的です。	必要
	はじめてヒップホップ	-	ヒップホップが初めての方を対象としたプログラムです。ヒップホップのステップを習得し、コアグラフィー（振り付け）を楽しむことができるプログラムです。	必要
	はじめてジャズダンス	-	ジャズダンスが初めての方を対象としたプログラムです。ジャズダンスのステップを習得し、コアグラフィー（振り付け）を楽しむことができるプログラムです。	必要
	ピラティス	-	独自の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア（身体の中心部）を安定させるとともに、インナーマッスル（深層筋群）を目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指していくプログラムです。	不要
	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NY初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
	リフレッシュヨガ	-	心身をリラックスさせたい方、柔軟性を向上させたい方にお勧め。バランスよく全身の筋肉を伸ばします。どなたでも気軽に参加いただけます。	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
	ボディメイクヨガ	-	ルネサンスオリジナルプログラム。心地よい温度の中で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
	モーニングストレッチ	-	心身をリラックスさせたい方、柔軟性を向上させたい方にお勧め。バランスよく全身の筋肉を伸ばします。どなたでも気軽に参加いただけます。	不要
	ストレッチボール	-	ストレッチボールという円柱状のボールを使い、背骨や肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を整え、本来の姿勢に戻していきます。(ストレッチパークよりストレッチボールをお持ちください。)	不要
	ストレッチボール	-	心地よい温度の中で、ストレッチボールという円柱状のボールを使い、背骨や肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を整え、本来の姿勢に戻していきます。(ストレッチパークよりストレッチボールをお持ちください。)	不要
	腰痛予防ストレッチ	-	腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行います。筋の緊張をほくし可動域を広げ腰痛予防を目的としたプログラム。	不要
リフレッシュストレッチ	-	心地よい温度の中で、心身をリラックスさせたい方、柔軟性を向上させたい方にお勧め。バランスよく全身の筋肉を伸ばします。どなたでも気軽に参加いただけます。	不要	
お腹シェイプ	-	様々なお腹のエクササイズを行うクラスです。お腹を鍛えることで代謝向上、見た目の引き締めにつながります。自宅でもできるお腹のトレーニングを知りたい方はぜひ参加ください。	不要	
お尻シェイプ	-	様々なお尻のエクササイズを行うクラスです。お尻を鍛えることで代謝向上、見た目の引き締めにつながります。自宅でもできるお尻のトレーニングを知りたい方はぜひ参加ください。	不要	

🔥 プログラムは28℃～32℃の温度で行うプログラムです。