

2018. 1月 **Renaiss** 福井南店 プログラムタイムスケジュール

初めての方でも楽しめるプログラム充実

※内容・時間は変更する場合があります
※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			金			土			日			時間
	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	
10:00		9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操		10:00
	10:00~10:50 バランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]	10:00~骨盤 10:30~筋トレ 10:45~DS		10:00~10:45 らくらくステップ [中田]	10:00~骨盤 10:30~JFS		10:00~10:45 らくらくエアロ [松岡]	10:00~骨盤 10:30~あしつぼ 10:45~ストレッチ		10:00~10:45 はじめてエアロ [奥田]	10:00~骨盤 10:30~A・Kプロ		10:00~10:50 ボディシェイプヨガ [山田]	10:00~A・Kプロ 10:30~骨盤		10:00~10:50 バランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]			10:00
11:00	11:00~11:45 はじめてエアロ [北川]	11:00~骨盤 11:30~あしつぼ	11:00~ ホット ヨガ	11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [松岡]	11:00~骨盤 11:30~iC		11:00~11:45 ズンバ [田中]	11:00~A・Kプロ 11:30~Lプレス 11:45~ボール		11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [奥田]	11:00~オリスト 11:30~DS 11:45~筋トレ		11:00~11:45 はじめてエアロ [山田]	11:00~CA 11:15~ストレッチ 11:30~SB			11:00~骨盤 11:30~腹筋道場	11:00~ ホット ヨガ	11:00
12:00		11:45~CA 12:00~A・Kプロ			11:45~CA 12:00~骨盤			12:00~骨盤			12:00~骨盤			12:00~ボール					12:00
13:00		13:00~骨盤			13:00~オリスト			13:00~骨盤			13:00~筋トレ			13:00~A・Kプロ					13:00
14:00	13:15~14:05 ボディシェイプヨガ [石本]	13:30~A・Kプロ 14:00~Lプレス		13:15~14:00 はじめてエアロ [奥田]	13:30~A・Kプロ		13:15~14:00 らくらくエアロ [片岡]	13:30~SS	13:30~ ホット ヨガ	13:15~14:00 おまかせ健康体操 [北川]	13:30~骨盤 14:00~Lプレス	13:30~ ホット ヨガ	13:15~14:00 らくらくエアロ [稲田]	13:30~JFS		13:15~14:00 バレトン [YURI]			14:00
15:00	14:15~15:00 はじめてステップ [石本]	14:15~筋トレ 14:30~Sスト 14:45~ボール		14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ [倉野]	14:30~あしつぼ 14:45~ストレッチ		14:15~15:00 おまかせ健康体操 [稲田]	14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 楽しくエアロ [寺島]	14:15~ストレッチ 14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 らくらくステップ [本多]	14:00~骨盤 14:30~Lプレス 14:45~DS		14:15~15:00 週替わりクラス			15:00
16:00		15:00~JFS 15:30~骨盤			15:00~オリスト 15:30~A・Kプロ			15:00~Lプレス 15:15~筋トレ 15:30~オリスト			15:00~骨盤 15:30~あしつぼ 15:45~筋トレ 16:00~Sスト			15:00~幹トレ 15:30~骨盤 16:00~Sスト					16:00
17:00		17:30~骨盤			17:30~骨盤			18:00~骨盤			18:00~骨盤			17:00~オリスト 17:30~A・Kプロ					17:00
18:00		18:00~iC 18:15~CA			18:00~ボール 18:15~Sスト			18:30~CA 18:45~ストレッチ			18:30~iC 18:45~ストレッチ			18:00~あしつぼ 18:15~筋トレ 18:30~CA 18:45~Sスト					18:00
19:00	19:00~19:50 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:00~骨盤 19:30~JFS		18:30~19:15 はじめてエアロ [山田]	18:30~A・Kプロ 19:00~骨盤		18:30~19:15 らくらくステップ [中田]	18:30~CA 18:45~ストレッチ 19:00~幹トレ		18:30~19:15 らくらくエアロ [寺島]	18:30~iC 18:45~ストレッチ 19:00~腹筋道場			19:00~骨盤					19:00
20:00	20:00~20:45 楽しくエアロ [野田]	20:00~オリスト 20:30~幹トレ	20:10~ ホット ヨガ	19:30~20:15 はじめてステップ [佐野]	19:30~幹トレ 20:00~筋トレPOP		19:30~20:20 ダイエットヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:30~バラトレ 20:00~骨盤		19:30~20:15☆ ボディシェイプヨガ [奥田]	19:30~骨盤 20:00~ボール 20:15~CA		19:30~20:15 ズンバ [寺島]	19:30~JFS 20:00~CA					20:00
21:00	21:00~21:45 ポルドブラ [加藤]			20:30~21:15 脂肪燃焼エアロ [奥田]	20:30~CA 20:45~ストレッチ		20:45~21:30 脂肪燃焼エアロ [寺島]	20:30~SB	20:30~ ホット ヨガ	20:30~21:15 ズンバ [野田]	20:30~筋トレPOP								21:00
22:00																			22:00

- FA** ファンクショナルエリア ▶▶▶ **骨盤** 骨盤姿勢リセット (30分) **筋トレ** 筋トレ体操 (15分) **DS** ダンベルスロトレ体操 (15分) **筋トレPOP** 筋トレPOP (30分)
- Lプレス** ロングプレス体操 (15分) **ラジオ体操** 大人のラジオ体操 (15分) **SB** Speed Burning (30分) **CA** Challenge Abdo (15分)
- HYS** ホットヨガスタジオ ▶▶▶ ホットヨガ (45分) **A・Kプロ** アルケ・キネシスプログラム (30分) **オリスト** オリジナルストレッチ (30分) **JFS** Jump For Shape up (30分)
- あしつぼ** あしつぼ健康体操 (15分) **バラトレ** バランストレーニング (30分) **iC** インドアサイクル (15分)
- Sスト** サスペンション・ストレッチ (15分) **SS** ステップ・サーキット (30分) **幹トレ** 幹トレ (30分) **ボール** ボールストレッチ (15分)

☆...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです

ルネッサ 福井南店 [営業時間] 平日 9:30~22:30
土 9:30~21:30
日・祝 9:30~18:00
[定休日] 木曜日

2018. 1月 **Renaiss** 福井南店 プログラムタイムスケジュール **デタイム**

初めての方でも楽しめるプログラム充実

※内容・時間に変更する場合があります
※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			金			土			時間
	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	
10:00		9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操		10:00
	10:00~10:50 バランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]	10:00~骨盤 10:30~筋トレ		10:00~10:45 らくらくステップ [中田]	10:00~骨盤 10:30~JFS		10:00~10:45 らくらくエアロ [松岡]	10:00~骨盤 10:30~あしつぼ 10:45~ストレッチ		10:00~10:45 はじめてエアロ [奥田]	10:00~骨盤 10:30~A・Kプロ		10:00~10:50 ボディシェイプヨガ [山田]	10:00~A・Kプロ 10:30~骨盤		10:00
11:00		10:45~DS	11:00~ホットヨガ		11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [松岡]			11:00~11:45 ズンバ [田中]			11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [奥田]			11:00~11:45 はじめてエアロ [山田]		11:00
	11:00~11:45 はじめてエアロ [北川]	11:00~骨盤 11:30~あしつぼ		11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [松岡]	11:00~骨盤 11:30~iC 11:45~CA		11:00~11:45 ズンバ [田中]	11:00~A・Kプロ 11:30~Lプレス 11:45~ボール		11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [奥田]	11:00~オリスト 11:30~DS 11:45~筋トレ		11:00~11:45 はじめてエアロ [山田]	11:00~CA 11:15~ストレッチ 11:30~SB		11:00
12:00		11:45~CA 12:00~A・Kプロ			12:00~骨盤			12:00~SS	13:30~ホットヨガ					12:00~ボール		12:00
13:00		13:00~骨盤			13:00~オリスト			13:00~骨盤			13:00~筋トレ			13:00~A・Kプロ		13:00
	13:15~14:05 ボディシェイプヨガ [石本]	13:30~A・Kプロ 14:00~Lプレス		13:15~14:00 はじめてエアロ [奥田]	13:45~A・Kプロ		13:15~14:00 らくらくエアロ [片岡]	13:30~あしつぼ 13:45~DS		13:15~14:00 おまかせ健康体操 [北川]	13:15~DS 13:30~骨盤		13:15~14:00 らくらくエアロ [稲田]	13:30~JFS		14:00
14:00		14:15~15:00 はじめてステップ [石本]		14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ [倉野]	14:30~あしつぼ 14:45~ストレッチ		14:15~15:00 おまかせ健康体操 [稲田]	14:00~骨盤 14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 楽しくエアロ [寺島]	14:15~ストレッチ 14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 らくらくステップ [本多]	14:00~骨盤 14:30~Lプレス 14:45~DS		14:00
15:00		15:00~JFS 15:30~骨盤			15:00~オリスト 15:30~A・Kプロ			15:00~Lプレス 15:15~筋トレ 15:30~オリスト			15:00~骨盤 15:30~あしつぼ 15:45~筋トレ 16:00~Sスト			15:00~幹トレ 15:30~骨盤 16:00~Sスト		15:00
16:00																16:00
17:00																17:00

- FA** ファンクショナルエリア ▶▶▶ **骨盤** 骨盤姿勢リセット (30分) **筋トレ** 筋トレ体操 (15分) **DS** ダンベルスロトレ体操 (15分) **筋トレPOP** 筋トレPOP (30分)
- Lプレス** ロングプレス体操 (15分) **ラジオ体操** 大人のラジオ体操 (15分) **SB** Speed Burning (30分) **CA** Challenge Abdo (15分)
- HYS** ホットヨガスタジオ ▶▶▶ ホットヨガ (45分) **A・Kプロ** アルケ・キネシスプログラム (30分) **オリスト** オリジナルストレッチ (30分) **JFS** Jump For Shape up (30分)
- あしつぼ** あしつぼ健康体操 (15分) **バラトレ** バランストレーニング (30分) **iC** インドアサイクル (15分)
- Sスト** サスペンション・ストレッチ (15分) **SS** ステップ・サーキット (30分) **幹トレ** 幹トレ (30分) **ボール** ボールストレッチ (15分)

☆...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです

ルネッサ 福井南店 [営業時間] 平日 9:30~22:30
土 9:30~21:30
日・祝 9:30~18:00
[定休日] 木曜日