

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11月～

火	水	木	金	土	日
<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>11:30～12:15 ピラティス 田中</p> <p>12:30～12:45 あしつぼ健康体操 山下</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下</p> <p>13:30～14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 らくらくステップ 本多</p> <p>12:30～13:00 骨盤姿勢リセット 山下</p> <p>13:30～14:15 ボディバランス ヨガ 大倉</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p> <p>12:45～ みんなでラジオ体操</p> <p>13:00～13:30 みんなで トランポリン 山本</p> <p>18:30～19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 高崎</p> <p>20:30～21:30 ボディコンバット60 高崎</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:00 快眠ヨガ 竹原</p> <p>12:15～12:45 骨盤姿勢リセット 三田村</p> <p>13:00～13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:45～20:30 パワーカーディオ45 天谷</p> <p>20:45～21:15 腹筋道場 天谷</p>	<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>12:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>13:30～14:30 ボディコンバット60 高崎</p>
<p>18:00</p> <p>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 乾</p>	<p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 野澤</p>	<p>19:30～20:15 ボディコンバット45 高崎</p> <p>20:30～21:30 ボディコンバット60 高崎</p>	<p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>		
<p>22:00</p>					

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

12月～

10:00

火	水	木	金	土	日
<p>11:30~12:00 アクアウォーキング</p> <p>12:00~12:20 アクアダンベル</p> <p>フリータイム不可 13:45~14:40 ✕</p> <p>19:15~19:45 アクアピクス</p>	<p>14:30~15:00 アクアピクス</p> <p>フリータイム不可 16:00~18:00 ✕</p>	<p>フリータイム不可 16:00~19:00 ✕</p> <p>19:30~20:00 アクアウォーキング</p> <p>20:00~20:20 アクアダンベル</p>	<p>11:15~11:45 アクアピクス</p> <p>14:00~14:30 アクアウォーキング</p> <p>14:30~14:50 アクアダンベル</p> <p>フリータイム不可 16:00~19:00 ✕</p>	<p>フリータイム不可 10:00~10:30 ✕</p> <p>フリータイム 10:30~20:00</p> <p>20:30までの プールご利用となります</p>	<p>フリータイム 10:00~17:30</p> <p>17:30までの プールご利用となります</p>
					21:30までのプールご利用となります

22:00