

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11月～

月	水	木	金	土	日
11:00～11:45 ピラティス	10:30～11:15 ピラティス	10:30～11:15 ダイエット エアロビクス	10:30～11:15 ヨガ&ピラティス ～引き締まった 身体を作ろう～	10:15～11:00 引き締めヨガ	14:30～ 週替わり プログラム
13:00～13:45 筋トレエクササイズ &エアロビクス	11:30～12:00 トランポリン エクササイズ	11:30～12:15 引き締めヨガ	11:30～12:00 トランポリン エクササイズ	11:15～12:00 ズンバ	
14:00～14:45 引き締めヨガ		13:00～13:30 トランポリン エクササイズ	13:30～14:15 おまかせ健康体操		
18:45～19:15 トランポリン エクササイズ	18:45～19:30 ヨガ&ピラティス ～引き締まった 身体を作ろう～	13:45～14:30 ヨガ&ピラティス ～引き締まった 身体を作ろう～	14:30～15:15 ヨガ&ピラティス ～引き締まった 身体を作ろう～	15:00～15:45 トランポリン エクササイズ	
19:30～20:15 ピラティス	19:45～20:30 パンチ エアロビクス	19:30～20:15 筋トレ エクササイズ	18:45～19:30 引き締めヨガ		
20:30～21:15 ズンバ	20:45～21:30 引き締めヨガ	20:30～21:15 トランポリン エクササイズ	19:45～20:15 筋トレ エクササイズ	18:15～19:00 週替わり プログラム	
			20:30～21:15 ズンバ		

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

11月～

月	水	木	金	土	日
12:30~13:15 温熱ヨガ	12:30~13:15 温熱ヨガ	12:00~12:45 温熱ヨガ	12:30~13:15 温熱 ダイナミックヨガ	17:00~17:45 温熱ヨガ	
19:15~20:00 温熱ヨガ	20:15~21:00 温熱ヨガ	20:45~21:30 温熱ヨガ	19:30~20:15 温熱ヨガ		
20:25~21:10 温熱ヨガ					

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

オープンエリア

11月～

月	水	木	金	土	日
9:50～10:00 ラジオ体操	9:50～10:00 ラジオ体操	9:50～10:00 ラジオ体操	9:50～10:00 ラジオ体操		
11:00～11:15 美BODYトレーニング	10:15～10:30 全身ミニストレッチ	11:00～11:30 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	10:00～10:15 美ウエスト トレーニング		
11:15～11:30 全身ミニストレッチ	10:30～10:45 美BODYトレーニング		10:15～10:30 下半身すっきり ストレッチ		
11:30～11:50 下半身強化 トレーニング	10:45～11:00 脂肪燃焼 エクササイズ	20:00～20:15 爆脂肪燃焼 トレーニング	10:30～10:45 脂肪燃焼 エクササイズ		
12:00～12:30 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	11:00～11:30 全身ポールストレッチ & 筋膜リリース	20:15～20:30 腹筋チャレンジ	10:45～11:00 肩こり改善 ストレッチ		
	11:40～12:00 健康体操ストレッチ	20:30～21:00 ルネッサ オリジナルストレッチ	12:30～13:00 美BODYトレーニング		
19:30～20:00 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	12:15～12:45 下半身むくみ解消 ストレッチ		20:00～20:30 健康体操ストレッチ		
20:15～20:45 腹筋道場	14:00～14:30 脂肪燃焼 エクササイズ				
	14:30～15:00 上半身すっきり ヨガ&エクササイズ				

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

11月～

月	水	木	金	土	日
<p>13:30～13:50 アクアプッシュ</p> <p>13:50～14:20 水中エアロビクス</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング</p> <p>13:50～14:20 アクアプッシュ</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング</p> <p>13:50～14:20 水中エアロビクス</p> <p>19:30～20:00 水中エアロビクス</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング</p> <p>13:50～14:10 アクアプッシュ</p> <p>19:30～19:50 アクアウォーキング</p> <p>19:50～20:10 アクアプッシュ</p>	<p>16:00～16:20 アクアプッシュ</p> <p>16:20～16:50 水中エアロビクス</p>	<p>10:15～10:35 アクアウォーキング</p> <p>10:35～10:55 アクアプッシュ</p>

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

バイクスタジオ

11月～

月	水	木	金	土	日
10:15~10:45 暗闇バイク フィットネス	13:00~13:30 暗闇バイク フィットネス	11:30~12:00 暗闇バイク フィットネス	11:30~12:00 暗闇バイク フィットネス		
19:30~20:00 暗闇バイク フィットネス	19:00~19:30 暗闇バイク フィットネス	19:00~19:30 暗闇バイク フィットネス			