

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月~

	月	火	水	木	土	日
	10:30~11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI		10:30~11:15 ボディバランス ヨガ 中村	10:30~11:15 引き締め ステップダイエット 藤田	10:30~11:15 ズンバ 倉野	10:30~ ★ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30~12:15 おまかせ健康体操 SAYURI	11:30~12:15 ズンバ 林た	11:30~12:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野	※週替わりプログラム表を ご参照ください
	13:30~14:15 ベーシックヨガ 林み	13:30~14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 高山	13:30~14:15 らくらくエアロ 藤田	13:30~14:15 筋トレ&ストレッチ 角田		
	14:30~15:00 ビートステップ 黒田	14:30~15:00 ユーバウンド30 高山	14:30~15:15 ズンバ 藤田			
		17:00~17:45 ベーシックヨガ 奥田				
18:00	18:30~19:15 ズンバ 林た	18:00~18:45 らくらくエアロ 奥田	18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 高山	17:45~18:30 オリジナルエアロ 佐野		
	19:30~20:00 スピードバーニング 幸山	19:00~19:45 美尻トレーニング 奥田	19:30~20:00 ユーバウンド30 高山	18:45~19:15 ビートステップ 黒田		
		20:00~20:30 ユーバウンド30 渡邊		19:30~20:15 ピラティス 小辻		
			20:30~21:15 ズンバ 林た			
22:00					筋トレ・ストレッチ系	
					ステップ台を用いた昇降運動	
					エアロ・トランポリン・ダンス系	
					ヨガ・ピラティス	

月	火	水	木	土	日
<p>11:30~12:15 HOTヨガ45 CHIE</p>	<p>11:00~11:45 HOTヨガ45 NAOMI</p>				<p>10:30~ ★ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>※週替わりプログラム表を ご参照ください</p>
		<p>14:45~15:30 HOTヨガ45 渡邊</p>	<p>14:15~15:00 ホットKaQiLa 米澤</p>		
<p>18:45~19:30 HOTヨガ45 高山</p> <p>19:45~20:30 HOTヨガ45 NAOMI</p>			<p>18:50~19:35 HOTヨガ45 佐野</p> <p>20:00~20:45 HOTパワー CHIE</p>		
		<p>20:30~21:15 HOTパワー 角田</p>			

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

1月~

月	火	水	木	土	日
	2コース利用可 10:00~11:45		2コース利用可 10:00~11:30		10:30~ ★ 週替わりプログラム スタッフ ※週替わりプログラム表を ご参照ください
12:00		11:30~12:10 アクアウォーキング &ダンベル 渡邊	11:40~12:10 アクアウォーキング 米澤		終日フリータイム 10:00~13:30
	13:00~13:30 アクアビクス 吉澤				
	14:00~15:00 キレイにフォーム ※有料 吉澤	14:30~15:00 アクアウォーキング 米澤			
18:00				17:30~18:00 第2・4週のみ 泳ごうスクール ※有料 米澤	
				18:10~19:10 第2・4週のみ キレイにフォーム ※有料 米澤	
	19:30~20:00 アクアビクス 吉澤			フリータイム 12:00~12:45 16:45~20:30	
22:00	フリータイム 10:00~16:00 19:00~21:30	フリータイム 10:00~13:00 14:00~16:00 19:00~21:30	フリータイム 10:00~13:00 14:00~16:00 19:00~21:30		

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

オープンエリア

1月~

月	火	水	木	土	日
	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 ダンベル</p>	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 筋トレ体操</p>	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 ロングプレス</p>		
12:00	<p>オンライン</p> <p>13:00~13:30 骨盤</p>	<p>オンライン</p> <p>13:00~13:30 骨盤</p>	<p>13:00~13:30 骨盤</p>		
18:00					
22:00					