

# ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

## Aスタジオ

## 1月~

火	水	木	金	土	日
10:10~ みんなでラジオ体操	10:10~ みんなでラジオ体操	10:10~ みんなでラジオ体操	10:10~ みんなでラジオ体操	10:30~11:15 ボディバランス ヨガ 富田	12:15~ 週替わりプログラム スタッフ
11:30~12:15 ピラティス 田中	10:30~11:15 らくらくステップ 本多	10:30~11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎	10:30~11:00 快眠ヨガ 竹原		13:30~14:30 ボディコンバット60 高崎
12:30~12:45 あしつぼ健康体操 山下	12:30~13:00 骨盤姿勢リセット 山下	12:45~ みんなでラジオ体操	12:15~12:45 骨盤姿勢リセット 三田村		
12:45~13:15 骨盤姿勢リセット 山下	13:30~14:15 ボディバランス ヨガ 大倉	13:00~13:30 みんなで トランポリン 山本	13:00~13:45 ヨガ&ピラティス グループセンチー 三田村		
13:30~14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎					
18:00		18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンチー 三田村		18:30~19:15 週替わりプログラム スタッフ	身体を整える系・ストレッチ系 有酸素運動・ステップ昇降運動 など ヨガ エアロ・ダンス・ズンバ トランポリンを使った 有酸素プログラム バーベル・プレートを使った 筋トレプログラム 無酸素運動など ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整える リラク্সプログラム 空手、ボクシングなどの様々な 格闘技を取り入れたプログラム
19:30~20:15 ボディバランス ヨガ 富田	19:30~20:15 ヨガ&ピラティス グループセンチー 天谷	19:30~20:15 ボディコンバット45 高崎	19:45~20:30 パワーカーディオ45 天谷		
20:30~21:15 ラディカルパワー45 乾	20:30~21:15 ラディカルパワー45 野澤	20:30~21:30 ボディコンバット60 高崎	20:40~21:10 腹筋道場 天谷		
22:00					

# ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

1月~

	火	水	木	金	土	日
10:00	<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>
22:00		21:30までのプールご利用となります				