

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3月～

月	水	木	金	土	日
11:00～11:45 ピラティス 田中	10:30～11:15 ピラティス 稲田	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 津田	10:30～11:15 ヨガ&ピラティス グループセンター 荒谷	10:15～11:00 ボディシェイプヨガ 奥田	14:30～ 週替わり プログラム
	11:30～12:00 ユーバウンド30 横地	11:30～12:15 ボディシェイプヨガ 津田	11:30～12:00 ユーバウンド30 荒谷	11:15～12:00 ズンバ 田中	
14:00～14:45 ボディシェイプヨガ 山田		13:00～13:30 ユーバウンド30 横地		15:00～15:45 ユーバウンド45 横地	
18:45～19:15 ラディカルパワー30 荒谷	18:45～19:30 ヨガ&ピラティス グループセンター 荒谷	13:45～14:30 ヨガ&ピラティス グループセンター 横地	18:45～19:15 ベーシックヨガ 長谷部	18:15～19:00 週替わり プログラム	
19:30～20:00 ユーバウンド30 横地	19:45～20:30 パンチエアロ MASAKI	18:45～19:30 ヨガ&ピラティス グループセンター 荒谷	19:30～20:15 ユーバウンド45 横地		
20:40～21:25 ズンバ 大西	20:45～21:30 ボディシェイプヨガ MASAKI	19:45～20:15 ユーバウンド30 揚原	20:30～21:15 ズンバ hirona	ヨガ・ピラティス 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 ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整えるリラックスプログラム	
		20:30～21:15 ラディカルパワー45 揚原			

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

3月～

月	水	木	金	土	日
<p>12:30～13:15 HOTヨガ 長谷部</p> <p>19:30～20:15 HOTヨガ 荒谷</p>	<p>12:30～13:15 HOTヨガ 横地</p> <p>20:15～21:00 HOTパワーヨガ 荒谷</p>	<p>12:00～12:45 HOTヨガ 荒谷</p> <p>19:15～20:00 HOTヨガ 長谷部</p>	<p>12:30～13:15 HOTパワーヨガ 荒谷</p> <p>19:30～20:15 HOTヨガ 稲田</p>	<p>16:30～17:15 HOTヨガ 長谷部</p>	

# 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

3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				
				身体を整える系・ストレッチ系 有酸素運動・筋力トレーニングなど	

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

3月～

月	水	木	金	土	日
<p>13:30～13:50 アクアダンベル 竹内</p> <p>13:50～14:20 アクアビクス 竹内</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 竹内</p> <p>13:50～14:10 アクアダンベル 竹内</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 竹内</p> <p>13:50～14:20 アクアビクス 竹内</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 竹内</p> <p>13:50～14:10 アクアダンベル 竹内</p> <p>19:30～19:50 アクアウォーキング 長谷部</p> <p>19:50～20:10 アクアダンベル 長谷部</p>	<p>16:00～16:20 アクアダンベル 荒谷</p> <p>16:20～16:50 アクアビクス 荒谷</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

3月～

月	水	木	金	土	日
<p>10:15～10:45 グループサイクル 長谷川</p> <p>19:30～20:00 グループサイクル 揚原</p>	<p>13:00～13:30 グループサイクル 長谷川</p>	<p>11:30～12:00 グループサイクル 長谷川</p> <p>19:00～19:30 グループサイクル 横地</p>	<p>11:30～12:00 グループサイクル 長谷川</p>		