

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

5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	11:00～11:30 快眠ヨガ 竹原		
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 荒谷	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 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 リラクスパログラム 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	19:00～19:45 ヨガ&ピラティス グループセンチー 三田村	19:45～20:30 パワーカーディオ45 天谷		
20:30～21:15 パワーカーディオ30 荒谷	20:30～21:15 ラディカルパワー45 天谷	20:00～20:45 ボディコンバット45	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

5月～

	火	水	木	金	土	日
10:00	<p>11:15~11:30 アクアウォーキング</p> <p>11:30~12:00 アクアビクス</p>			<p>11:15~11:45 アクアビクス</p>	<p>フリータイム不可 10:00~10:30 X</p>	<p>フ リ ー タ イ ム</p> <p>10:00~17:30</p>
	<p>フリータイム不可 13:45~14:40 X</p>	<p>14:30~15:00 アクアビクス</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</p> <p>10:30~20:00</p>	
		<p>フリータイム不可 16:00~18:00 X</p>	<p>フリータイム不可 16:00~19:00 X</p>	<p>フリータイム不可 16:00~19:00 X</p>		
	<p>19:15~19:45 アクアビクス</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>20:30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				