

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

5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 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
	14:00~14:30 ビートステップ 黒田	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 ベーシックヨガ 林み		
		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	20:30~21:15 ズンバ 林た	19:30~20:15 ピラティス 小辻		
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	

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

HOTスタジオ

5月～

月	火	水	木	土	日
	9:45~10:30 HOTヨガ45 林みき				10:30~ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30~12:15 HOTヨガ45 CHIE				※週替わりプログラム表を ご参照ください
	14:45~15:30 HOTヨガ45 渡邊				
18:00	18:45~19:30 HOTヨガ45 高山		18:50~19:35 HOTヨガ45 佐野		
	19:45~20:30 HOTヨガ45 NAOMI		20:00~20:45 HOTパワー CHIE		
	20:30~21:15 HOTパワー Yuuki				
22:00					

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

5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			終日フリータイム 10:00～13:30
	14:00～15:00 キレイにフォーム ※有料 渡邊				
18:00					
				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 10:00～14:00 19:00～21:30	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	

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

5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 ロングプレス</p> <p>オンライン</p> <p>13:00~13:30 骨盤</p>	<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>13:00~13:30 骨盤</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>13:00~13:30 骨盤</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> <p>13:00~13:30 骨盤</p>		