

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

7月

	月	火	水	金	土	日
	10:00~10:45 おまかせ健康体操 佐野 11:00~11:45 ボディシェイプ ヨガ 大倉 13:00~13:45 パワーカーディオ30 乾 14:00~14:30 ユーバウンド30 野澤	10:00~10:45 ボクシング& ストレッチ MASAKI 11:00~11:45 筋コンサーキット MASAKI 13:00~13:45 オリジナルエアロ 津田 14:00~14:45 引き締めステップ ダイエット SAYURI	10:00~10:45 らくらくエアロ 井田 11:00~11:45 ズンバ 田中 13:00~13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井 14:00~14:30 ユーバウンド30 野澤	10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ SAYURI 11:00~11:45 ボクシングエアロ 藤田 13:00~13:30 ユーバウンド30 細井 14:00~14:45 ボディシェイプ ヨガ 大倉	10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ 山田 11:00~11:15 引き締めステップ ダイエット 山田 13:15~14:00 ボディシェイプヨガ CHIE 14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ 野田	10:30~ 週替わりプログラム 11:30~ 週替わりプログラム
12:00						12:00
18:00	18:45~19:15 ラディカルパワー30 野澤 19:30~20:00 ユーバウンド30 野澤 20:15~21:00 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井	18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井 19:30~20:15 ボディシェイプ ヨガ 山田 20:30~21:15 オリジナルダンス 田中	19:00~19:45 ユーバウンド45 野澤 20:00~20:15 ラディカルパワー30 乾 20:30~21:00 腹筋道場 乾	18:45~19:15 ユーバウンド30 野澤 19:30~20:15 ラディカルパワー45 野澤 20:30~21:15 ズンバ 野田	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 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	
22:00						

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

7月

月	火	水	金	土	日
11:15~12:00 HOTヨガ 佐野 12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉 14:45~15:15 HOTヨガ やさしいポーズ 多め 細井 20:30~21:15 HOTヨガ CHIE	11:00~11:45 HOTヨガ 浦崎 12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI 14:15~15:00 HOTヨガ 稲田 15:00~15:45 HOTヨガ 大倉 18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI 20:00~20:45 HOTヨガ 佐野	12:00~12:45 HOTヨガ 奥田 14:00~14:45 HOTヨガ 15:45~16:30 HOTヨガ JUNKO 18:45~19:30 HOTヨガ やさしいポーズ 多め 細井	12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI 15:00~15:45 HOTヨガ 大倉 18:45~19:30 HOTヨガ 浦崎	12:15~13:00 HOTヨガ 奥田 15:45~16:30 HOTヨガ JUNKO	14:00~14:45 HOTヨガ

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

オープンエリア

7月

月	火	水	金	土	日
10:00~10:30 骨盤姿勢リセット 10:30~10:45 ボールストレッチ 10:45~11:15 オリスト	10:00~11:30 オリスト 10:30~10:45 ボールストレッチ 10:45~11:15 骨盤姿勢リセット 11:15~11:30 腹筋道場 11:30~12:00 オリスト	10:00~10:15 けんこう青竹 10:30~11:00 ソフトボール体操 11:00~11:30 骨盤姿勢リセット 11:30~12:00 オリスト 13:00~10:30 けんこう青竹 13:30~13:45 体幹シェイプ	10:00~10:30 骨盤姿勢リセット 10:30~10:45 ダンベル体操 11:00~11:30 ソフトボール体操 11:30~11:45 表情筋ストレッチ 13:00~13:15 体幹シェイプ 13:15~13:30 ボールストレッチ 13:30~14:00 骨盤姿勢リセット 18:30~19:00 ストロングコア	11:45~12:15 オリスト 11:00~11:30 骨盤姿勢リセット 18:30~19:00 腹筋道場 19:00~19:15 ボールストレッチ 19:15~19:45 オリスト	