

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

7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			
18:00		17:00～17:45 ベーシックヨガ 奥田		17:45～18:30 オリジナルエアロ 佐野		
	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	18:45～19:15 ビートステップ 黒田		
	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	19:30～20:15 ピラティス 小辻		
		20:00～20:30 ユーバウンド30 渡邊	20:30～21:15 ズンバ 林た			
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

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 高山				
18:00	18:45～19:30 ★ HOT ヨガ45 渡邊		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

7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 12:30～13:00 アクアウォーキング 黒田		11:30～12:10 アクアウォーキング & ダンベル 渡邊			12:00 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					18:00
				フリータイム 12:00～12:45 16:45～20:30	
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		
22:00					

	月	火	水	木	土	日
	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ダンベル	10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 筋トレ体操	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス		
12:00	オンライン 13:00～13:30 骨盤	13:00～13:30 骨盤	オンライン 13:00～13:30 骨盤	13:00～13:30 骨盤		
18:00						
22:00						