

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

8月

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>11:30～12:15 ピラティス 田中</p> <p>12:30～12:45 あしつぼ健康体操 山下</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下</p> <p>13:30～14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p> | <p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 らくらくステップ 本多</p> <p>12:30～13:00 骨盤姿勢リセット 山下</p> <p>13:30～14:15 ボディバランス ヨガ 大倉</p> <p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷</p> <p>20:30～21:15 ボディコンバット45</p> | <p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p> <p>12:45～ みんなでラジオ体操</p> <p>13:00～13:30 みんなで トランポリン 荒谷</p> <p>19:45～20:30 パワーカーディオ45 天谷</p> <p>20:40～21:10 腹筋道場 天谷</p> | <p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>11:00～11:30 快眠ヨガ 竹原</p> <p>12:15～12:45 骨盤姿勢リセット 三田村</p> <p>13:00～13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 荒谷</p> <p>20:30～21:00 ボディコンバット30 荒谷</p> | <p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p> | <p>12:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>身体を整える系・ストレッチ系</p> <p>有酸素運動・ステップ昇降運動 など</p> <p>ヨガ</p> <p>エアロ・ダンス・ズンバ</p> <p>トランポリンを使った 有酸素プログラム</p> <p>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</p> <p>ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整える リラク্সプログラム</p> <p>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</p> |

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

8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 アクアピクス</p> <p>フリータイム不可 13:45~14:40 ✕</p> <p>19:15~19:45 アクアピクス</p> | <p>14:30~15:00 アクアピクス</p> <p>フリータイム不可 16:00~18:00 ✕</p> | <p>フリータイム不可 16:00~19:00 ✕</p> <p>19:15~19:45 アクアウォーキング</p> <p>19:45~20:05 アクアダンベル</p> | <p>11:15~11:45 アクアピクス</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>フリータイム不可 16:00~19:00 ✕</p> | <p>フリータイム不可 10:00~10:30 ✕</p> <p>フリータイム 10:30~20:00</p> <p>20:30までの プールご利用となります</p> | <p>フリータイム 10:00~17:30</p> <p>17:30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 | | | | |