

# ルネッサ 福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

7月～

| 月                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                | 土                                                                                                                                                                                                                                                                               | 日                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>11:00～11:45<br/>ピラティス<br/>田中</p> <p>14:00～14:45<br/>ボディシェイプヨガ<br/>山田</p> <p>19:15～20:00<br/>ヨガ&amp;ピラティス<br/>グループセンチ<br/>横地</p> <p>20:15～21:00<br/>ユーバウンド45<br/>横地</p> | <p>10:30～11:15<br/>ピラティス<br/>稲田</p> <p>11:30～12:00<br/>ユーバウンド30<br/>横地</p> <p>18:45～19:15<br/>ラディカルパワー30<br/>揚原</p> <p>19:30～20:15<br/>パンチエアロ<br/>MASAKI</p> <p>20:30～21:15<br/>ボディシェイプヨガ<br/>MASAKI</p> | <p>10:30～11:15<br/>脂肪燃焼エアロ<br/>津田</p> <p>11:30～12:15<br/>ボディシェイプヨガ<br/>津田</p> <p>13:00～13:30<br/>ユーバウンド30<br/>揚原</p> <p>13:45～14:30<br/>ヨガ&amp;ピラティス<br/>グループセンチ<br/>横地</p> <p>19:45～20:15<br/>ユーバウンド30<br/>横地</p> <p>20:30～21:15<br/>ラディカルパワー45<br/>揚原</p> | <p>10:30～11:15<br/>ベーシックヨガ<br/>山本</p> <p>11:30～12:00<br/>ユーバウンド30<br/>山本</p> <p>18:45～19:15<br/>ベーシックヨガ<br/>長谷部</p> <p>19:30～20:15<br/>ユーバウンド45<br/>横地</p> <p>20:30～21:15<br/>ズンバ<br/>hirona</p> | <p>10:15～11:00<br/>ボディシェイプヨガ<br/>奥田</p> <p>11:15～12:00<br/>ズンバ<br/>田中</p> <p>15:00～15:45<br/>ユーバウンド45<br/>横地</p> <p>18:15～19:00<br/>週替わり<br/>プログラム</p> <p>ヨガ・ピラティス<br/>エアロ・ダンス・ズンバ<br/>トランポリンを使った有酸素プログラム<br/>バーベル・プレートを使った筋トレプログラム<br/>ヨガとピラティス両方の要素で<br/>身体を整えるリラックスプログラム</p> | <p>14:30～<br/>週替わり<br/>プログラム</p> |

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

7月～

| 月                                                                                | 水                                                                                  | 木                                                                                | 金                                                                               | 土                                        | 日 |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---|
| <div>12:30～13:15<br/>HOTヨガ<br/>藤村</div> <div>19:30～20:15<br/>HOTヨガ<br/>長谷部</div> | <div>12:30～13:15<br/>HOTヨガ<br/>横地</div> <div>20:15～21:00<br/>HOTパワーヨガ<br/>藤村</div> | <div>12:00～12:45<br/>HOTヨガ<br/>長谷部</div> <div>20:30～21:15<br/>HOTヨガ<br/>藤村</div> | <div>12:30～13:15<br/>HOTヨガ<br/>山本</div> <div>19:30～20:15<br/>HOTヨガ<br/>稲田</div> | <div>17:00～17:45<br/>HOTヨガ<br/>長谷部</div> |   |

# ルネッサ 福井西店 プログラムスケジュール

オープンエリア

7月～

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 土                                                     | 日 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|
| <div>9:50～10:00<br/>ラジオ体操</div> <div>11:00～11:15<br/>美BODYトレーニング</div> <div>11:15～11:30<br/>全身ミニストレッチ</div> <div>11:30～11:50<br/>下半身強化<br/>トレーニング</div> <div>12:00～12:30<br/>姿勢改善ストレッチ<br/>&amp; トレーニング</div> <div>19:30～20:00<br/>姿勢改善ストレッチ<br/>&amp; トレーニング</div> <div>20:15～20:45<br/>腹筋道場</div> | <div>9:50～10:00<br/>ラジオ体操</div> <div>10:15～10:30<br/>全身ミニストレッチ</div> <div>10:30～10:45<br/>美BODYトレーニング</div> <div>10:45～11:00<br/>脂肪燃焼<br/>エクササイズ</div> <div>11:00～11:30<br/>全身ポールストレッチ<br/>&amp; 筋膜リリース</div> <div>11:40～12:00<br/>健康体操ストレッチ</div> <div>12:15～12:45<br/>下半身むくみ解消<br/>ストレッチ</div> <div>14:00～14:30<br/>脂肪燃焼<br/>エクササイズ</div> <div>14:30～15:00<br/>上半身すっきり<br/>ヨガ&amp;エクササイズ</div> | <div>9:50～10:00<br/>ラジオ体操</div> <div>11:00～11:30<br/>姿勢改善ストレッチ<br/>&amp; トレーニング</div> <div>20:00～20:15<br/>爆脂肪燃焼<br/>トレーニング</div> <div>20:15～20:30<br/>腹筋チャレンジ</div> <div>20:30～21:00<br/>ルネッサ<br/>オリジナルストレッチ</div> | <div>9:50～10:00<br/>ラジオ体操</div> <div>10:00～10:15<br/>美ウエスト<br/>トレーニング</div> <div>10:15～10:30<br/>下半身すっきり<br/>ストレッチ</div> <div>10:30～10:45<br/>脂肪燃焼<br/>エクササイズ</div> <div>10:45～11:00<br/>肩こり改善<br/>ストレッチ</div> <div>12:30～13:00<br/>美BODYトレーニング</div> <div>20:00～20:30<br/>健康体操ストレッチ</div> | <div>身体を整える系・ストレッチ系</div> <div>有酸素運動・筋力トレーニングなど</div> |   |

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

7月～

| 月                                                                                  | 水                                                                                     | 木                                                                                     | 金                                                                                       | 土                                                                                   | 日 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <div>13:30～13:50<br/>アクアダンベル<br/>横地</div> <div>13:50～14:20<br/>アクアビクス<br/>横地</div> | <div>13:30～13:50<br/>アクアウォーキング<br/>藤村</div> <div>13:50～14:10<br/>アクアダンベル<br/>藤村</div> | <div>13:30～13:50<br/>アクアウォーキング<br/>藤村</div> <div>13:50～14:10<br/>アクアダンベル<br/>藤村</div> | <div>19:30～19:50<br/>アクアウォーキング<br/>長谷部</div> <div>19:50～20:10<br/>アクアダンベル<br/>長谷部</div> | <div>16:00～16:20<br/>アクアダンベル<br/>藤村</div> <div>16:20～16:50<br/>アクアヌードル<br/>藤村</div> |   |

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

バイクスタジオ

7月～

| 月                                          | 水                                          | 木                                                                                     | 金                                          | 土 | 日 |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---|
| <div>10:15～10:45<br/>グループサイクル<br/>藤村</div> | <div>19:30～13:30<br/>グループサイクル<br/>揚原</div> | <div>11:30～12:00<br/>グループサイクル<br/>横地</div> <div>18:45～19:15<br/>グループサイクル<br/>横地</div> | <div>11:30～12:00<br/>グループサイクル<br/>藤村</div> |   |   |