

ルネッサ 福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

9月～

月	水	木	金	土	日
11:00～11:45 ピラティス 田中 14:00～14:45 ボディシェイプヨガ 山田 19:15～20:00 ヨガ&ピラティス グループセンチ 横地 20:15～21:00 ユーバウンド45 横地	10:30～11:15 ピラティス 稲田 11:30～12:00 ユーバウンド30 横地 18:45～19:15 ラディカルパワー30 揚原 19:30～20:15 パンチエアロ MASAKI 20:30～21:15 ボディシェイプヨガ MASAKI	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 津田 11:30～12:15 ボディシェイプヨガ 津田 13:00～13:30 ユーバウンド30 揚原 13:45～14:30 ヨガ&ピラティス グループセンチ 横地 19:45～20:15 ユーバウンド30 横地 20:30～21:15 ラディカルパワー45 揚原	10:30～11:15 ベーシックヨガ 山本 11:30～12:00 ユーバウンド30 山本 18:45～19:15 ベーシックヨガ 長谷部 19:30～20:15 ユーバウンド45 横地 20:30～21:15 ズンバ hirona	10:15～11:00 ボディシェイプヨガ 奥田 11:15～12:00 ズンバ 田中 15:00～15:45 ユーバウンド45 横地 18:15～19:00 週替わり プログラム ヨガ・ピラティス 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	14:30～ 週替わり プログラム

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

9月～

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

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

9月～

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

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

9月～

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

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

9月～

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