

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
10:15~10:45 ビートボクシング 長谷部 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 19:00~19:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 横地 20:00~20:30 ビートボクシング 横地 20:45~21:30 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 グループセンタジー 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 11:00~11:15 美BODYトレーニング 11:15~11:30 全身ミニストレッチ 11:30~11:50 下半身強化 トレーニング 12:00~12:30 姿勢改善ストレッチ & 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 20:15~20:45 腹筋道場	9:50~10:00 ラジオ体操 10:15~10:30 全身ミニストレッチ 10:30~10:45 美BODYトレーニング 10:45~11:00 脂肪燃焼 エクササイズ 11:00~11:30 全身ポールストレッチ & 筋膜リリース 11:40~12:00 健康体操ストレッチ 12:15~12:45 下半身むくみ解消 ストレッチ 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	9:50~10:00 ラジオ体操 11:00~11:30 姿勢改善ストレッチ & トレーニング 20:00~20:15 爆脂肪燃焼 トレーニング 20:15~20:30 腹筋チャレンジ 20:30~21:00 ルネッサ オリジナルストレッチ	9:50~10:00 ラジオ体操 10:00~10:15 美ウエスト トレーニング 10:15~10:30 下半身すっきり ストレッチ 10:30~10:45 脂肪燃焼 エクササイズ 10:45~11:00 肩こり改善 ストレッチ 12:30~13:00 美BODYトレーニング 20:00~20:30 健康体操ストレッチ	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	19:30~20:00 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		