

ルネッサ 福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

10月

月	水	木	金	土	日
11:00～11:45 ピラティス 田中 13:00～13:45 ボディシェイプヨガ 山田 14:00～14:45 引き締めステップ 山田 18:45～19:30 ヨガ&ピラティス グループセンチ 横地 19:45～20:15 ビートボクシング 横地 20:30～21:15 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 19:30～20:00 ユーバウンド30 揚原 20:15～21:00 パワーヨガ 藤村	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 18:45～19:15 ビートボクシング (9日・23日実施) 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

10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	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

10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

10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		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

10月

月	水	木	金	土	日
10:15~10:45 グループサイクル 藤村		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 (2日・16日・30日実施) 横地	11:30~12:00 グループサイクル 藤村		