

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11月

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

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

11月

火

水

木

金

土

日

10:00

11:15~11:30
アクアウォーキング

11:30~12:00
アクアビクス

フリータイム不可
13:45~14:40

19:15~19:45
アクアビクス

14:30~15:00
アクアビクス

フリータイム不可
16:00~18:00

フリータイム不可
16:00~19:00

19:15~19:45
アクア
ウォーキング

19:45~20:05
アクアダンベル

11:15~11:45
アクアビクス

14:00~14:30
アクア
ウォーキング

14:30~14:50
アクアダンベル

フリータイム不可
16:00~19:00

フリータイム不可
10:00~10:30

フ
リ
ー
タ
イ
ム

10:30~20:00

20:30までの
プールご利用となります

フ
リ
ー
タ
イ
ム

10:00~17:30

17:30までの
プールご利用となります

21:30までのプールご利用となります

22:00