

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

11月～

月	火	水	木	土	日
10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI 13:30～14:00 ユーバウンド30 渡邊 18:30～19:15 ズンバ 林た 19:30～20:00 スピードバーニング 幸山	11:30～12:15 ズンバ 林た 13:30～14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 黒田 14:30～15:00 ビートステップ 黒田 17:00～17:45 ベーシックヨガ 奥田 18:00～18:45 らくらくエアロ 奥田 19:00～19:45 美尻トレーニング 奥田 20:00～20:30 ユーバウンド30 渡邊	10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 中村 11:30～12:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田 13:30～14:15 らくらくエアロ 藤田 14:30～15:15 ズンバ 藤田 19:00～19:45 ベーシックヨガ 永田 20:30～21:15 ズンバ 林た	10:30～11:15 引き締め ステップダイエット 藤田 11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田 13:30～14:15 ベーシックヨガ 林み 18:30～19:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田 19:30～20:15 ピラティス 小辻	10:30～11:15 ズンバ 倉野 11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野 筋トレ ステップ台を用いた昇降運動 エアロ・トランポリン・ダンス系 ヨガ・ピラティス・ストレッチ系	10:30～ 週替わりプログラム スタッフ ※週替わりプログラム表を ご参照ください

月	火	水	木	土	日
	9:45～10:30 HOT ヨガ45 林				10:30～ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30～12:15 HOT ヨガ45 CHIE				※週替わりプログラム表を ご参照ください
	14:15～15:00 HOT ヨガ45 米澤				
18:00	18:45～19:30 HOT ヨガ45 渡邊 19:45～20:30 HOT ヨガ45 NAOMI	19:15～20:00 HOT ヨガ45 村下	20:00～20:45 HOT パワー CHIE		
22:00					

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

11月～

月	火	水	木	土	日
	2コース利用可 10:00～11:45	2コース利用可 10:00～11:30	2コース利用可 10:00～11:30		10:30～ 週替わりプログラム スタッフ
12:00		11:30～12:10 アクアウォーキング & ダンベル 渡邊	12:00～12:30 アクアウォーキング 東畑		※週替わりプログラム表を ご参照ください
					終日フリータイム 10:00～13:30
13:00～13:30 アクアウォーキング 米澤	14:00～15:00 キレイにフォーム ※有料 渡邊				
18:00					
				フリータイム 12:00～12:45 16:45～20:30	
フリータイム 10:00～16:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～14:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～13:00 14:00～16:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～13:00 14:00～16:00 19:00～21:30		
22:00					

	月	火	水	木	土	日
	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ダンベル	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 筋トレ体操		
12:00	13:00～13:30 骨盤	オンライン 13:00～13:30 骨盤	13:00～13:30 骨盤	オンライン 13:00～13:30 骨盤		
18:00						
22:00						