

ルネッス福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|--|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 10:00~10:45 おまかせ健康体操 佐野 | 10:00~10:45 ボクシング＆ストレッチ MASAKI | 10:00~10:45 らくらくエアロ 井田 | 10:00~10:45 ボディシェイプヨガ SAYURI | 10:00~10:45 ボディシェイプヨガ 山田 | 10:30~ 週替わりプログラム |
| 11:00~11:45 ボディシェイプヨガ 大倉 | 11:00~11:45 筋コンサーキット MASAKI | 11:00~11:45 ズンバ 田中 | 11:00~11:45 ボクシングエアロ 藤田 | 11:00~11:45 引き締めステップダイエット 山田 | 11:30~ 週替わりプログラム |
| 12:00 | 13:00~13:45 パワーカーディオ30 乾 | 13:00~13:45 オリジナルエアロ 津田 | 13:00~13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井 | 13:00~13:30 ユーバウンド30 細井 | 13:15~14:00 ボディシェイプヨガ CHIE |
| 14:00~14:30 ユーバウンド30 野澤 | 14:00~14:45 引き締めステップ ダイエット SAYURI | 14:00~14:30 ユーバウンド30 野澤 | 14:00~14:45 ボディシェイプヨガ 大倉 | 14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ 野田 | |
| 18:00 | 18:45~19:15 ラディカルパワー30 野澤 | 18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井 | 19:00~19:45 ユーバウンド45 野澤 | 18:45~19:15 ユーバウンド30 野澤 | 18:00 |
| 19:30~20:00 ユーバウンド30 野澤 | 19:30~20:15 ボディシェイプ ヨガ 山田 | 20:00~20:50 パワーカーディオ45 乾 | 19:30~20:15 ラディカルパワー45 野澤 | 20:30~21:15 ズンバ 野田 | 身体を整える系・ストレッチ系 |
| 20:15~21:00 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井 | 20:30~21:15 オリジナルダンス 田中 | | | | 有酸素運動・ステップ昇降運動など |
| 22:00 | | | | | 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 |
| | | | | | 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 |

ルネッス福井南店 プログラムスケジュール

Bスタジオ

12月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 11:15~12:00 HOTヨガ 佐野 | 10:30~11:15 リラックスヨガ 山田美代子 | 10:30~11:15 HOTヨガ 山田美代子 | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉 | | 12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI | 12:15~13:00 HOTヨガ 奥田 | 12:00 |
| 14:45~15:15 HOTヨガ 『優しいポーズ』 細井 | 14:30~15:15 HOTヨガ 大倉 | 14:15~15:00 HOTヨガ 稻田 | 15:00~15:45 HOTヨガ 大倉 | 15:45~16:30 HOTヨガ JUNKO | 14:00~14:45 HOTヨガ |
| 18:00 | 18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI | 18:45~19:30 HOTヨガ 『優しいポーズ』 乾 | 18:45~19:30 HOTヨガ | | 18:00 |
| 19:30~20:15 HOTヨガ 山田美代子 | 20:00~20:45 HOTヨガ 佐野 | 20:00~20:45 スタイル&コア 野澤 | | | |
| 20:30~21:15 HOTヨガ CHIE | | | | | |
| 22:00 | | | | | |

ルネッス福井南店 プログラムスケジュール

オープンエリア

12月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|
| 10:00~10:30 オリスト | 10:00~11:30 オリスト | 10:00~10:15 けんこう青竹 | | | |
| 10:30~10:45 ボールストレッチ | 10:30~10:45 ボールストレッチ | 10:30~10:45 ボールストレッチ | | | |
| 10:45~11:15 骨盤姿勢リセット | 10:45~11:15 骨盤姿勢リセット | 10:30~11:00 ソフトボール体操 | | 11:45~12:15 オリスト | |
| | 10:00~11:30 オリスト | 11:00~11:30 骨盤姿勢リセット | | 11:00~11:30 骨盤姿勢リセット | |
| | | 11:30~12:00 オリスト | | | |
| | | 13:00~10:30 けんこう青竹 | | | |
| | | 13:30~13:45 体幹シェイプ | | 18:30~19:00 腹筋道場 | |
| | | | | 19:00~19:15 ボールストレッチ | |
| | | | | 19:15~19:45 オリスト | |