

ルネッサ 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
12:00	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
18:00	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	
22:00	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		<div> 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 トランボ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 </div>
	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		
	20:15~21:00 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		20:30~21:15 ズンバ 野田		

ルネッサ 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
<div>11:15~12:00 HOTヨガ 佐野</div>	<div>10:30~11:15 リラックスヨガ 山田美代子</div>	<div>10:30~11:15 HOTヨガ 山田美代子</div>			
12:00	<div>12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉</div>		<div>12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI</div>	<div>12:15~13:00 HOTヨガ 奥田</div>	
<div>14:45~15:15 HOTヨガ 《優しいポーズ》 細井</div>	<div>14:30~15:15 HOTヨガ 大倉</div>	<div>14:15~15:00 HOTヨガ 稲田</div>	<div>15:00~15:45 HOTヨガ 大倉</div>	<div>15:45~16:30 HOTヨガ JUNKO</div>	<div>14:00~14:45 HOTヨガ</div>
18:00	<div>18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI</div>	<div>18:45~19:30 HOTヨガ 《優しいポーズ》 乾</div>	<div>18:45~19:30 HOTヨガ</div>		
<div>19:30~20:15 HOTヨガ 山田美代子</div>	<div>20:00~20:45 HOTヨガ 佐野</div>	<div>20:00~20:45 スタイル&コア 野澤</div>			
<div>20:30~21:15 HOTヨガ CHIE</div>					
22:00					

ルネッサ 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
<div>10:00～10:30 オリスト</div> <div>10:30～10:45 ボールストレッチ</div> <div>10:45～11:15 骨盤姿勢リセット</div>	<div>10:00～11:30 オリスト</div> <div>10:30～10:45 ボールストレッチ</div> <div>10:45～11:15 骨盤姿勢リセット</div> <div>10:00～11:30 オリスト</div>	<div>10:00～10:15 けんこう青竹</div> <div>10:30～10:45 ボールストレッチ</div> <div>10:30～11:00 ソフトボール体操</div> <div>11:00～11:30 骨盤姿勢リセット</div> <div>11:30～12:00 オリスト</div> <div>13:00～10:30 けんこう青竹</div> <div>13:30～13:45 体幹シェイプ</div>		<div>11:45～12:15 オリスト</div> <div>11:00～11:30 骨盤姿勢リセット</div> <div>18:30～19:00 腹筋道場</div> <div>19:00～19:15 ボールストレッチ</div> <div>19:15～19:45 オリスト</div>	