

ルネッス 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月～

月	火	水	木	土	日
10:30~11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI	11:30~12:15 ズンバ 林た	10:30~11:15 ボディバランス ヨガ 中村	10:30~11:15 引き締め ステップダイエット 藤田	10:30~11:15 ズンバ 倉野	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
13:30~14:00 ユーバウンド30 渡邊	13:30~14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 黒田	13:30~14:15 ヨガスタイル グループセンタジー 渡邊	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野	12:00
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	13:30~14:15 らくらくエアロ 藤田	13:30~14:15 らくらくエアロ 藤田	13:30~14:15 ベーシックヨガ 林み	18:00
18:30~19:15 ズンバ 林た	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	19:00~19:45 ベーシックヨガ 永田	18:30~19:15 ヨガスタイル グループセンタジー 黒田	18:00
19:30~20:00 スピードバーニング 幸山	20:00~20:30 ユーバウンド30 渡邊	20:30~21:15 ズンバ 林た	19:30~20:15 ピラティス 小辻	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	

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 CHIE	11:30~12:15 HOTヨガ45				※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				12:00
18:00 渡邊	18:45~19:30 HOTヨガ45				18:00
NAOMI	19:45~20:30 HOTヨガ45	19:15~20:00 HOTヨガ45 村下		20:00~20:45 HOTパワー CHIE	
22:00					

ルネッス 越前店

プログラムスケジュール

プール

12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		
		11:30～12:00 アクアウォーキング 黒田	12:00～12:30 アクアウォーキング 東畠		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
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			12:00～13:30 終日フリータイム	12:00～13:30 終日フリータイム
					18:00～20:30 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		

ルネッス 越前店

プログラムスケジュール

オープンエリア

12月~

月	火	水	木	土	日
オンライン 10:30~11:00 骨盤 11:00~11:15 ロングブレス	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 ロングブレス	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	12:00	12:00
18:00					18:00
22:00					18:00