

# ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月

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

# ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Bスタジオ

1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>			
<div>12:00</div>	<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>
<div>18:00</div>	<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&amp;コア 野澤</div>			
<div>20:30~21:15 HOTヨガ CHIE</div>					
<div>22:00</div>					

# 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

1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>	