

ルネッス福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月

月	火	水	金	土	日
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
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	
18:45~19:15 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	19:30~20:15 ラディカルパワー45 野澤	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
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	20:30~21:15 ズンバ 野田		
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				
22:00					

ルネッス福井南店 プログラムスケジュール

Bスタジオ

1月

月	火	水	金	土	日
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

1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	