

# ルネッサ 越前店

## プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月～

|       | 月                                                | 火                                                        | 水                                                   | 木                                                   | 土                                            | 日                                    |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
|       | <p>10:30～11:15<br/>ボディシェイプ<br/>ヨガ<br/>SAYURI</p> |                                                          | <p>10:30～11:15<br/>ボディバランス<br/>ヨガ<br/>中村</p>        | <p>10:30～11:15<br/>引き締め<br/>ステップダイエット<br/>藤田</p>    | <p>10:30～11:15<br/>ズンバ<br/>倉野</p>            | <p>10:30～<br/>週替わりプログラム<br/>スタッフ</p> |
| 12:00 |                                                  | <p>11:30～12:15<br/>ズンバ<br/>林た</p>                        | <p>11:30～12:15<br/>ヨーガスタイル<br/>グループセンタジー<br/>渡邊</p> | <p>11:30～12:15<br/>ボディシェイプ<br/>ヨガ<br/>山田</p>        | <p>11:30～12:15<br/>ボディシェイプ<br/>ヨガ<br/>佐野</p> | <p>※週替わりプログラム表を<br/>ご参照ください</p>      |
|       | <p>13:30～14:00<br/>やさしいトランポリン<br/>渡邊</p>         | <p>13:30～14:15<br/>ヨガ&amp;ピラティス<br/>グループセンタジー<br/>黒田</p> | <p>13:30～14:15<br/>らくらくエアロ<br/>藤田</p>               | <p>13:30～14:15<br/>ベーシックヨガ<br/>林み</p>               |                                              |                                      |
|       |                                                  | <p>14:30～15:00<br/>ビートステップ<br/>黒田</p>                    | <p>14:30～15:15<br/>ズンバ<br/>藤田</p>                   |                                                     |                                              |                                      |
| 18:00 |                                                  | <p>17:00～17:45<br/>ベーシックヨガ<br/>奥田</p>                    |                                                     |                                                     |                                              |                                      |
|       | <p>18:30～19:15<br/>ズンバ<br/>林た</p>                | <p>18:00～18:45<br/>らくらくエアロ<br/>奥田</p>                    |                                                     | <p>18:30～19:15<br/>ヨーガスタイル<br/>グループセンタジー<br/>黒田</p> |                                              |                                      |
|       | <p>19:30～20:00<br/>スピードバーニング<br/>幸山</p>          | <p>19:00～19:45<br/>美尻トレーニング<br/>奥田</p>                   | <p>19:00～19:45<br/>ベーシックヨガ<br/>永田</p>               | <p>19:30～20:15<br/>ピラティス<br/>小辻</p>                 |                                              |                                      |
|       |                                                  | <p>20:00～20:30<br/>ユーバウンド30<br/>渡邊</p>                   | <p>20:30～21:15<br/>ズンバ<br/>林た</p>                   |                                                     |                                              |                                      |
| 22:00 |                                                  |                                                          |                                                     |                                                     | <p>筋トレ</p>                                   |                                      |
|       |                                                  |                                                          |                                                     |                                                     | <p>ステップ台を用いた昇降運動</p>                         |                                      |
|       |                                                  |                                                          |                                                     |                                                     | <p>エアロ・トランポリン・ダンス系</p>                       |                                      |
|       |                                                  |                                                          |                                                     |                                                     | <p>ヨガ・ピラティス・ストレッチ系</p>                       |                                      |

| 月                                                                                                                                                                 | 火                                                                                                                             | 水                                                                                                              | 木                                                                                                             | 土 | 日 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <div>オンライン</div> <div>10:30～11:00<br/>骨盤</div> <div>11:00～11:15<br/>ロングプレス</div> <div>12:00</div> <div>13:00～13:30<br/>骨盤</div> <div>18:00</div> <div>22:00</div> | <div>オンライン</div> <div>10:30～11:00<br/>骨盤</div> <div>11:00～11:15<br/>ダンベル</div> <div>オンライン</div> <div>13:00～13:30<br/>骨盤</div> | <div>オンライン</div> <div>10:30～11:00<br/>骨盤</div> <div>11:00～11:15<br/>ロングプレス</div> <div>13:00～13:30<br/>骨盤</div> | <div>10:30～11:00<br/>骨盤</div> <div>11:00～11:15<br/>筋トレ体操</div> <div>オンライン</div> <div>13:00～13:30<br/>骨盤</div> |   |   |

| 月     | 火                                             | 水                                          | 木                                            | 土 | 日                                        |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---|------------------------------------------|
|       | <div>9:45～10:30<br/>HOT ヨガ45<br/>林</div>      |                                            |                                              |   | <div>10:30～<br/>週替わりプログラム<br/>スタッフ</div> |
| 12:00 | <div>11:30～12:15<br/>HOT ヨガ45<br/>CHIE</div>  |                                            |                                              |   | <div>※週替わりプログラム表を<br/>ご参照ください</div>      |
|       | <div>14:15～15:00 ★<br/>あったかヨガ<br/>永田</div>    |                                            | <div>14:30～15:15 ★<br/>HOT ヨガ45<br/>米澤</div> |   |                                          |
| 18:00 | <div>18:45～19:30<br/>HOT ヨガ45<br/>渡邊</div>    |                                            |                                              |   |                                          |
|       | <div>19:45～20:30<br/>HOT ヨガ45<br/>NAOMI</div> | <div>19:15～20:00<br/>HOT ヨガ45<br/>村下</div> | <div>20:00～20:45<br/>HOT パワー<br/>CHIE</div>  |   |                                          |
| 22:00 |                                               |                                            |                                              |   |                                          |

# ルネッサ 越前店

## プログラムスケジュール

プール

1月～

| 月                                    | 火                                    | 水                                                   | 木                                                   | 土                                    | 日                           |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|                                      |                                      |                                                     |                                                     |                                      |                             |
|                                      | 2コース利用可<br>10:00～11:45               | 2コース利用可<br>10:00～11:30                              | 2コース利用可<br>10:00～11:30                              |                                      | 10:30～<br>週替わりプログラム<br>スタッフ |
| 12:00                                |                                      | 11:30～12:00<br>アクアウォーキング<br>黒田                      | 12:00～12:30<br>アクアウォーキング<br>東畑                      |                                      | ※週替わりプログラム表を<br>ご参照ください     |
| 13:00～13:30<br>アクアウォーキング<br>米澤       |                                      |                                                     |                                                     |                                      | 終日フリータイム<br>10:00～13:30     |
|                                      | 14:00～15:00<br>キレイにフォーム<br>※有料 渡邊    |                                                     |                                                     |                                      |                             |
| 18:00                                |                                      |                                                     |                                                     |                                      |                             |
|                                      |                                      |                                                     |                                                     |                                      |                             |
|                                      |                                      |                                                     |                                                     | フリータイム<br>12:00～12:45<br>16:45～20:30 |                             |
| フリータイム<br>10:00～16:00<br>19:00～21:30 | フリータイム<br>10:00～14:00<br>19:00～21:30 | フリータイム<br>10:00～13:00<br>14:00～16:00<br>19:00～21:30 | フリータイム<br>10:00～13:00<br>14:00～16:00<br>19:00～21:30 |                                      |                             |
| 22:00                                |                                      |                                                     |                                                     |                                      |                             |