

火	水	木	金	土	日
<div>10:10～ みんなでラジオ体操</div> <div>11:30～12:15 ピラティス 田中</div> <div>12:30～12:45 筋トレ体操 渡邊</div> <div>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 堂下</div> <div>13:30～14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</div>	<div>10:10～ みんなでラジオ体操</div> <div>10:30～11:15 らくらくステップ 本多</div> <div>12:30～13:00 骨盤姿勢リセット 堂下</div> <div>13:30～14:15 ボディバランス ヨガ 大倉</div>	<div>10:10～ みんなでラジオ体操</div> <div>10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</div> <div>11:30～12:00 みんなで トランポリン 荒谷</div>	<div>10:10～ みんなでラジオ体操</div> <div>12:15～12:45 骨盤姿勢リセット 三田村</div> <div>13:00～13:45 ヨガ&amp;ピラティス グループセンタジー 三田村</div>	<div>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</div>	
<div>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</div> <div>20:30～21:15 パワーカーディオ30 荒谷</div>	<div>19:30～ 週替わりプログラム スタッフ</div> <div>20:15～ 週替わりプログラム スタッフ</div>	<div>19:30～20:00 ラディカルパワー30 天谷</div> <div>20:15～20:45 ボディコンバット30 天谷</div> <div>21:00～21:30 腹筋道場 天谷</div>	<div>19:30～20:00 スピードバーニング 渡邊</div> <div>20:15～20:45 腹筋道場 渡邊</div>	<div>18:30～ 週替わりプログラム スタッフ</div>	<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</div> <div>ヨガ</div> <div>エアロ・ダンス・ズンバ</div> <div>トランポリンを使った 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 無酸素運動など</div> <div>ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整える リラク্সプログラム</div> <div>空手、ボクシングなどの様々な 格闘技を取り入れたプログラム</div>

# ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

1月

10:00

火

水

木

金

土

日

11:15~11:30  
アクアウォーキング

11:30~12:00  
アクアビクス

フリータイム不可  
13:45~14:40

19:15~19:45  
アクアビクス

14:30~15:00  
アクアビクス

フリータイム不可  
16:00~18:00

フリータイム不可  
16:00~19:00

19:15~19:45  
アクア  
ウォーキング

19:45~20:05  
アクアダンベル

14:00~14:30  
アクア  
ウォーキング

14:30~14:50  
アクアダンベル

フリータイム不可  
16:00~19:00

フリータイム不可  
10:00~10:30

フ  
リ  
ー  
タ  
イ  
ム

10:30~20:00

20:30までの  
プールご利用となります

フ  
リ  
ー  
タ  
イ  
ム

10:00~17:30

17:30までの  
プールご利用となります

21:30までのプールご利用となります

22:00