

ルネッス 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

2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 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
18:00					18:00
22:00					

月	火	水	木	土	日
	9:45～10:30 HOTヨガ45 <small>林</small>				10:30～ 週替わりプログラム <small>スタッフ</small>
12:00	11:30～12:15 HOTヨガ45 <small>CHIE</small>				12:00
	14:15～15:00 あつたかヨガ <small>永田</small>		14:30～15:15 HOTヨガ45 <small>米澤</small>		
18:00	18:45～19:30 HOTヨガ45 <small>渡邊</small>	19:15～20:00 HOTヨガ45 <small>村下</small>	20:00～20:45 HOTパワー <small>CHIE</small>		18:00
22:00	19:45～20:30 HOTヨガ45 <small>NAOMI</small>				

※週替わりプログラム表を
ご参照ください

ルネッス 越前店

プログラムスケジュール

プール

2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		
	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			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 終日フリータイム 10:00～13:30
					12:00～18:00 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	