

# ルネッサ 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
	<p>10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI</p>		<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 中村</p>	<p>10:30～11:15 引き締め ステップダイエット 藤田</p>	<p>10:30～11:15 ズンバ 倉野</p>	<p>10:30～ 週替わりプログラム スタッフ</p>
12:00		<p>11:30～12:15 ズンバ 林た</p>	<p>11:30～12:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 渡邊</p>	<p>11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田</p>	<p>11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野</p>	<p>※週替わりプログラム表を ご参照ください</p>
	<p>13:30～14:00 やさしいトランポリン 渡邊</p>	<p>13:30～14:15 ヨガ&amp;ピラティス グループセンタジー 黒田</p>	<p>13:30～14:15 らくらくエアロ 藤田</p>	<p>13:30～14:15 ベーシックヨガ 林み</p>		
		<p>14:30～15:00 ビートステップ 黒田</p>	<p>14:30～15:15 ズンバ 藤田</p>			
		<p>17:00～17:45 ベーシックヨガ 奥田</p>				
18:00	<p>18:30～19:15 ズンバ 林た</p>	<p>18:00～18:45 らくらくエアロ 奥田</p>				
	<p>19:30～20:00 スピードバーニング 幸山</p>	<p>19:00～19:45 美尻トレーニング 奥田</p>	<p>19:00～19:45 ベーシックヨガ 永田</p>	<p>18:30～19:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田</p>		
		<p>20:00～20:30 ユーバウンド30 渡邊</p>		<p>19:30～20:15 ピラティス 小辻</p>		
			<p>20:30～21:15 ズンバ 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
	<b>オンライン</b> 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	<b>オンライン</b> 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ダンベル	<b>オンライン</b> 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 筋トレ体操		
12:00	13:00～13:30 骨盤	<b>オンライン</b> 13:00～13:30 骨盤	13:00～13:30 骨盤	<b>オンライン</b> 13:00～13:30 骨盤		
18:00						
22:00						

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

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		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
12:00		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 東畑		12:00
13:00～13:30 アクアウォーキング 米澤					終日フリータイム 10:00～13:30
	14:00～15:00 キレイにフォーム ※有料 渡邊				
18:00					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		
22:00					