

ルネッス福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月

月	水	木	金	土	日
11:00~11:45 ピラティス 田中	10:30~11:15 ピラティス 稲田	10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ 津田	10:30~11:15 ベーシックヨガ 山本	10:15~11:00 ボディシェイプヨガ 奥田	14:30~ 週替わり プログラム
13:00~13:45 ボディシェイプヨガ 山田	11:30~12:00 ユーバウンド30 横地	11:30~12:15 ボディシェイプヨガ 津田	11:30~12:00 ユーバウンド30 山本	11:15~12:00 ズンバ 田中	
14:00~14:45 引き締めステップ 山田		13:00~13:30 ユーバウンド30 揚原		15:00~15:45 ユーバウンド45 横地	
18:45~19:30 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 横地	18:45~19:15 ラディカルパワー30 揚原	13:45~14:30 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 横地	18:45~19:15 ベーシックヨガ 村居	18:15~19:00 週替わり プログラム	
19:45~20:15 ビートボクシング 横地	19:30~20:00 ユーバウンド30 揚原	18:45~19:15 ビートボクシング (8日・22日実施) 横地	19:30~20:15 ユーバウンド45 横地		
20:30~21:15 ユーバウンド45 横地	20:15~21:00 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 藤村	19:45~20:15 ユーバウンド30 横地	20:30~21:15 ズンバ hirona		
		20:30~21:15 ラディカルパワー45 揚原			ヨガ・ピラティス 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

ルネッス福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

1月

月	水	木	金	土	日
12:00~12:45 HOTヨガ 藤村	12:30~13:15 HOTヨガ 横地	12:00~12:45 HOTヨガ 村居	12:30~13:15 HOTヨガ 山本	17:00~17:45 HOTヨガ CHIE	

ルネッス福井西店 プログラムスケジュール

オープンエリア

1月

月	水	木	金	土	日
9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操		
11:00~11:15 美BODYトレーニング	10:15~10:30 全身ミニストレッチ	11:00~11:30 姿勢改善ストレッチ &トレーニング	10:00~10:15 美ウエスト トレーニング		
11:15~11:30 全身ミニストレッチ	10:30~10:45 美BODYトレーニング		10:15~10:30 下半身すっきり ストレッチ		
11:30~11:50 下半身強化 トレーニング	10:45~11:00 脂肪燃焼 エクササイズ	20:00~20:15 爆脂肪燃焼 トレーニング	10:30~10:45 脂肪燃焼 エクササイズ		
12:00~12:30 姿勢改善ストレッチ &トレーニング	11:00~11:30 全身ポールストレッチ &筋膜リリース	20:15~20:30 腹筋チャレンジ	10:45~11:00 肩こり改善 ストレッチ		
19:30~20:00 姿勢改善ストレッチ &トレーニング	11:40~12:00 健康体操ストレッチ	20:30~21:00 ルネッス オリジナルストレッチ	12:30~13:00 美BODYトレーニング		
20:15~20:45 腹筋道場	12:15~12:45 下半身むくみ解消 ストレッチ		20:00~20:30 健康体操ストレッチ		
	14:00~14:30 脂肪燃焼 エクササイズ			身体を整える系・ストレッチ系	
	14:30~15:00 上半身すっきり ヨガ&エクササイズ			有酸素運動・筋力トレーニングなど	

ルネッス福井西店 プログラムスケジュール

プール

1月

月	水	木	金	土	日
<p>13:30~13:50 アクアダンベル 横地</p> <p>13:50~14:20 アクアビクス 横地</p>	<p>13:30~13:50 アクアウォーキング 藤村</p> <p>13:50~14:10 アクアダンベル 藤村</p>	<p>13:30~13:50 アクアウォーキング 藤村</p> <p>13:50~14:10 アクアダンベル 藤村</p>		<p>16:00~16:20 アクアダンベル 藤村</p> <p>16:20~16:50 アクアヌードル 藤村</p>	

ルネッス福井西店 プログラムスケジュール

バイクスタジオ

1月

月	水	木	金	土	日

10:15~10:45
グループサイクル

藤村

11:30~12:00
グループサイクル

横地

11:30~12:00
グループサイクル

藤村

18:45~19:15
グループサイクル
(15日・29日実施)

横地