

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

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

1月

月	水	木	金	土	日
<div>12:00~12:45 HOT ヨガ 藤村</div> <div>19:30~20:15 HOT ヨガ 毛利</div>	<div>12:30~13:15 HOT ヨガ 横地</div>	<div>12:00~12:45 HOT ヨガ 村居</div> <div>20:30~21:15 HOT ヨガ 藤村</div>	<div>12:30~13:15 HOT ヨガ 山本</div> <div>19:30~20:15 HOT ヨガ 稲田</div>	<div>17:00~17:45 HOT ヨガ CHIE</div>	

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

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

1月

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

ルネッサ福井西店 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
<div>10:15~10:45 グループサイクル 藤村</div>		<div>11:30~12:00 グループサイクル 横地</div> <div>18:45~19:15 グループサイクル (15日・29日実施) 横地</div>	<div>11:30~12:00 グループサイクル 藤村</div>		