

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3月

	月	火	水	金	土	日
	10:00~10:45 おまかせ健康体操 <small>佐野</small>	10:00~10:45 ボクシング& ストレッチ <small>MASAKI</small>	10:00~10:45 らくらくエアロ <small>井田</small>	10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ <small>SAYURI</small>	10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ <small>山田</small>	10:30~ 週替わりプログラム
12:00	11:00~11:45 ボディシェイプ ヨガ <small>大倉</small>	11:00~11:45 筋コンサーキット <small>MASAKI</small>	11:00~11:45 ズンバ <small>田中</small>	11:00~11:45 ボクシングエアロ <small>藤田</small>	11:00~11:45 引き締めステップ ダイエット <small>山田</small>	11:30~ 週替わりプログラム
	13:00~13:45 パワーカーディオ30 <small>乾</small>	13:00~13:45 オリジナルエアロ <small>津田</small>	13:00~13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー <small>細井</small>	13:00~13:30 ユーバウンド30 <small>細井</small>	13:15~14:00 ボディシェイプヨガ <small>CHIE</small>	
	14:00~14:30 ユーバウンド30 <small>野澤</small>	14:00~14:45 引き締めステップ ダイエット <small>SAYURI</small>	14:00~14:30 ユーバウンド30 <small>野澤</small>	14:00~14:45 ボディシェイプ ヨガ <small>大倉</small>	14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ <small>野田</small>	
18:00	18:45~19:15 ラディカルパワー30 <small>野澤</small>	18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー <small>細井</small>	19:00~19:45 ユーバウンド45 <small>野澤</small>	18:45~19:15 ユーバウンド30 <small>野澤</small>		
	19:30~20:00 ユーバウンド30 <small>野澤</small>	19:30~20:15 ボディシェイプ ヨガ <small>山田</small>	20:00~20:50 パワーカーディオ45 <small>乾</small>	19:30~20:15 ラディカルパワー45 <small>野澤</small>		
	20:15~21:00 ヨガ&ピラティス グループセンタジー <small>細井</small>	20:30~21:15 オリジナルダンス <small>田中</small>		20:30~21:15 ズンバ <small>野田</small>		
22:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>身体を整える系・ストレッチ系</p> <p>有酸素運動・ステップ昇降運動など</p> <p>ヨガ</p> <p>エアロ・ダンス・ズンバ</p> <p>トランボリンを使った有酸素プログラム</p> <p>バーベル・プレートを使った筋トレプログラム</p> <p>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> </div>

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Bスタジオ

3月

月	火	水	金	土	日
	<p>10:30~11:15 リラックスヨガ 山田美代子</p>	<p>10:30~11:15 HOTヨガ 山田美代子</p>			
12:00					
	<p>12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉</p>		<p>12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI</p>	<p>12:15~13:00 HOTヨガ 奥田</p>	
		<p>14:15~15:00 HOTヨガ 稲田</p>			<p>14:00~14:45 HOTヨガ</p>
18:00			<p>15:00~15:45 HOTヨガ 大倉</p>	<p>15:45~16:30 HOTヨガ JUNKO</p>	
	<p>14:45~15:15 HOTヨガ 《優しいポーズ》 細井</p>				
	<p>14:30~15:15 HOTヨガ 大倉</p>				
	<p>18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI</p>	<p>18:45~19:30 HOTヨガ 《優しいポーズ》 乾</p>	<p>18:45~19:30 HOTヨガ 週替わり</p>		
	<p>19:30~20:15 HOTヨガ 山田美代子</p>				
	<p>20:00~20:45 HOTヨガ 佐野</p>	<p>20:00~20:45 スタイル&コア 野澤</p>			
	<p>20:30~21:15 HOTヨガ CHIE</p>				
22:00					

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

オープンエリア

3月

月	火	水	金	土	日
10:00~10:30 オリスト	10:00~11:30 オリスト	10:00~10:15 けんこう青竹			
10:30~10:45 ボールストレッチ	10:30~10:45 ボールストレッチ	10:30~10:45 ボールストレッチ			
10:45~11:15 骨盤姿勢リセット	10:45~11:15 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 ソフトボール体操		11:45~12:15 オリスト	
	10:00~11:30 オリスト	11:00~11:30 骨盤姿勢リセット		11:00~11:30 骨盤姿勢リセット	
		11:30~12:00 オリスト			
		13:00~10:30 けんこう青竹			
		13:30~13:45 体幹シェイプ		18:30~19:00 腹筋道場	
				19:00~19:15 ボールストレッチ	
				19:15~19:45 オリスト	