

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3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 (12日・26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 身体を整えるリラク্সプログラム	

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

3月

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

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

3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>	

ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

バイクスタジオ

3月

月	水	木	金	土	日
<p>10:15~10:45 グループサイクル 藤村</p>		<p>11:30~12:00 グループサイクル 横地</p> <p>18:45~19:15 グループサイクル (5日・19日実施) 横地</p>	<p>11:30~12:00 グループサイクル 藤村</p>		