

# ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3月

火	水	木	金	土	日
<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>11:30～12:15 ピラティス 田中</p> <p>12:30～12:45 筋トレ体操 渡邊</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 堂下</p> <p>13:30～14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 らくらくステップ 本多</p> <p>12:30～13:00 骨盤姿勢リセット 堂下</p> <p>13:30～14:15 ボディバランス ヨガ 大倉</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎</p>	<p>10:10～ みんなでラジオ体操</p> <p>12:15～12:45 骨盤姿勢リセット 三田村</p> <p>13:00～13:45 ヨガ&amp;ピラティス グループセンター 三田村</p>	<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p>	
<p>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>20:30～21:15 パワーカーディオ30 荒谷</p>	<p>19:30～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>20:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>19:30～20:00 ラディカルパワー30 天谷</p> <p>20:15～20:45 ボディコンバット30 天谷</p> <p>21:00～21:30 腹筋道場 天谷</p>	<p>19:30～20:00 スピードバーニング 渡邊</p> <p>20:15～20:45 腹筋道場 渡邊</p>	<p>18:30～ 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>身体を整える系・ストレッチ系 有酸素運動・ステップ昇降運動 など ヨガ 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 無酸素運動など 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 空手、ボクシングなどの様々な 格闘技を取り入れたプログラム</p>

# ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

3月

	火	水	木	金	土	日
10:00	<p>11:15~11:30 アクアウォーキング</p> <p>11:30~12:00 アクアビクス</p>				<p>フリータイム不可 10:00~10:30 X</p>	<p>フ リ ー タ イ ム</p> <p>10:00~17:30</p>
	<p>フリータイム不可 13:45~14:40 X</p>	<p>14:30~15:00 アクアビクス</p>		<p>14:00~14:30 アクア ウォーキング</p> <p>14:30~14:50 アクアダンベル</p>	<p>フ リ ー タ イ ム</p> <p>10:30~20:00</p>	
		<p>フリータイム不可 16:00~18:00 X</p>	<p>フリータイム不可 16:00~19:00 X</p>	<p>フリータイム不可 16:00~19:00 X</p>		
	<p>19:15~19:45 アクアビクス</p>		<p>19:15~19:45 アクア ウォーキング</p> <p>19:45~20:05 アクアダンベル</p>		<p>20:30までの プールご利用となります</p>	
22:00		21:30までのプールご利用となります				