

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

3月～

月	火	水	木	土	日
10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI 13:30～14:00 ★ ビートボクシング 村下 18:30～19:15 ズンバ 林た 19:30～20:15 ★ ヨーガスタイル グループセンタジー 渡邊 20:30～21:00 ★ ユーバウンド30 渡邊	11:30～12:15 ズンバ 林た 13:30～14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 黒田 14:30～15:00 ビートステップ 黒田 17:00～17:45 ベーシックヨガ 奥田 18:00～18:45 らくらくエアロ 奥田 19:00～19:45 美尻トレーニング 奥田 20:00～20:30 ★ スピードバーニング 幸山	10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 中村 11:30～12:15 ★ ヨーガスタイル グループセンタジー 滝尾 13:30～14:15 らくらくエアロ 藤田 14:30～15:15 ズンバ 藤田 19:00～19:30 ベーシックヨガ 永田 19:45～20:15 ★ リズムアップ 永田 20:30～21:15 ズンバ 林た	10:30～11:15 引き締め ステップダイエット 藤田 11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田 13:30～14:15 ベーシックヨガ 林み 18:30～19:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田 19:30～20:15 ピラティス 小辻	10:30～11:15 ズンバ 倉野 11:30～12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野 筋トレ ステップ台を用いた昇降運動 エアロ・トランポリン・ダンス系 ヨガ・ピラティス・ストレッチ系	10:30～ 週替わりプログラム スタッフ ※週替わりプログラム表を ご参照ください

	月	火	水	木	土	日
	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ダンベル	オンライン 10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 ロングプレス	10:30～11:00 骨盤 11:00～11:15 筋トレ体操		
12:00	13:00～13:30 骨盤	オンライン 13:00～13:30 骨盤	13:00～13:30 骨盤	オンライン 13:00～13:30 骨盤		
18:00						
22:00						

	月	火	水	木	土	日
		9:45～10:30 HOTヨガ45 林				10:30～ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30～12:15 HOTヨガ45 CHIE					※週替わりプログラム表を ご参照ください
	14:15～15:00 あったかヨガ 永田			14:30～15:15 HOTヨガ45 米澤		
18:00						
	19:45～20:30 HOTヨガ45 NAOMI	19:15～20:00 HOTヨガ45 村下		20:00～20:45 HOTパワー CHIE		
22:00						

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

3月～

月	火	水	木	土	日
	2コース利用可 10:00～11:45	2コース利用可 10:00～11:30	2コース利用可 10:00～11:30		10:30～ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30～12:00 アクアウォーキング 黒田		12:00～12:30 アクアウォーキング 東畑		※週替わりプログラム表を ご参照ください
	13:00～13:30 アクアウォーキング 米澤				終日フリータイム 10:00～13:30
	14:00～15:00 キレイにフォーム ※有料 スタッフ				
18:00					
				フリータイム 12:00～12:45 16:45～20:30	
22:00	フリータイム 10:00～16:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～14:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～13:00 14:00～16:00 19:00～21:30	フリータイム 10:00～13:00 14:00～16:00 19:00～21:30	