

# 2017.12月 **Renaiss** SPORTS CLUB 福井西店 プログラムタイムスケジュール

初心者でも楽しめるプログラム充実

時間	月				水				木				金				土				日				時間								
	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	時間
10:00			9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操			15	9:45~ ラジオ体操			9:45~ ラジオ体操	15				9:45~ ラジオ体操	15			9:45~ ラジオ体操	15			9:45~ ラジオ体操	15	10:00
11:00	10:00~10:50 バランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		10:00~10:30 骨盤姿勢リセット	10:00~10:30 水中歩行 [深草]	10:00~10:45 らくらく ステップ [江端]		10:15~10:45 TOP RIDE 30		10:00~10:45 脂防燃焼 エアロ [津田]		10:00~10:30 骨盤姿勢リセット		10:30~11:00 あしつぼ健康体操	15	10:00~10:30 骨盤姿勢リセット		10:00~10:45 はじめて エアロ [江端]		10:00~10:30 楽しく エアロ [橋詰]		10:00~10:45 オリジナル ストレッチ		10:30~11:00 ARKE		10:45~11:15 TOP RIDE 30		10:00~10:45 サンデー エアロ [EMI]		10:15~10:45 TOP RIDE 30		11:00		
12:00	11:00~11:45 らくらく エアロ [寺島]	11:00~11:45 Re:style hot [吉岡]	10:30~11:00 HIIT(ヒート) シリーズ	10:40~11:10 アクアピクス [深草]	11:00~11:45 ピラティス [稲田]		11:00~11:30 骨盤姿勢リセット		11:00~11:45 おまかせ 健康体操 [竹生]	11:00~11:45 hotヨガ [津田]	11:15~11:45 TOP RIDE 30		11:00~11:50 Re:style [吉岡]		11:15~11:45 TOP RIDE 30				11:00~11:45 ズンバ [田中]		11:00~11:30 骨盤姿勢リセット		11:30~12:00 骨盤姿勢リセット		11:30~12:00 HIIT(ヒート) シリーズ						12:00		
13:00			12:15~12:45 TOP RIDE 30				12:00~12:30 骨盤姿勢リセット				12:00~12:30 骨盤姿勢リセット				12:00~12:30 骨盤姿勢リセット								13:00~13:30 骨盤姿勢リセット										13:00
14:00	13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [山田]		13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:30~14:00 水中歩行 [下道]	13:15~14:05 バランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:30~14:00 ARKE		13:15~14:00 らくらく エアロ [野田]		13:30~14:00 ARKE		13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [Kei]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:30~14:00 骨盤姿勢リセット				13:15~14:05 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		13:00~13:30 ARKE		13:45~14:15 TOP RIDE 30						13:00~13:45 TOP RIDE 45		14:00		
15:00	14:15~15:00 らくらく ステップ [野田]	15	14:30~ 筋トレ体操	14:10~14:40 アクアピクス [下道]	14:15~15:00 はじめて エアロ [松岡]	15	14:00~14:30 骨盤姿勢リセット		14:15~15:00 おまかせ 健康体操 [若松]		14:00~14:30 骨盤姿勢リセット				14:15~14:45 TOP RIDE 30								14:30~ あしつぼ健康体操	15								15:00	
16:00			15:00~15:30 ARKE				15:15~15:45 TOP RIDE 30	15:00~15:30 水中歩行 [片岡]				14:45~15:15 TOP RIDE 30				15:00~15:30 骨盤姿勢リセット							15:00~15:30 HIIT(ヒート) シリーズ		15:30~16:00 骨盤姿勢リセット				15:00~15:30 骨盤姿勢リセット		15:00		
17:00			15:30~16:00 骨盤姿勢リセット												15								15:30~16:00 骨盤姿勢リセット		16:15~ Challenge Abdo	15			16:30~17:00 オリジナル ストレッチ		16:00		
18:00			18:00~18:30 骨盤姿勢リセット																														18:00
19:00	18:30~19:15 らくらく エアロ [JUNKO]		18:30~19:00 HIIT(ヒート) シリーズ		18:30~19:15 楽しく エアロ [寺島]		18:30~19:00 ARKE		18:30~19:15 ズンバ [岡倉]		18:00~18:30 オリジナル ストレッチ		18:30~19:20 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		18:00~18:30 骨盤姿勢リセット								18:15~18:45 TOP RIDE 30									19:00	
20:00	19:30~20:20 Re:style [吉岡]		19:00~19:30 骨盤姿勢リセット		19:30~20:15 らくらく エアロ [伊東]		19:30~19:45 TOP RIDE 30	19:30~20:00 アクアピクス [深草]	19:30~20:15 らくらく ステップ [寺島]	20:00~20:45 hotヨガ [岡倉]	19:15~19:45 TOP RIDE 30	19:30~20:00 アクアピクス [深草]	19:30~20:15 らくらく ステップ [南]	20:00~20:45 hotヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:15~20:00 TOP RIDE 45	19:30~20:00 水中歩行 [深草]						19:00~19:30 骨盤姿勢リセット		19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ							20:00		
21:00	20:30~21:15 ズンバ [寺島]	15	20:45~ ストレッチ		20:30~21:15 Re:style [吉岡]		20:45~21:15 TOP RIDE 30		20:30~21:15 はじめて エアロ [今井]		20:30~21:00 腹筋道場		20:30~21:15 楽しく エアロ [南]		20:15~ ストレッチ	20:30~21:00 筋トレ POP						20:10~20:40 アクアピクス [深草]	15								21:00		
22:00																																22:00	

福井初  
専用スタジオ

大人気! 運動効果もアップ!

柔軟性・バランス・筋力アップ  
身体機能を改善!

男性も女性も、超時短で  
カラダが変わる!

脂肪燃焼・しなやかな筋肉・有酸素運動

## ルネッサ 福井西店

[営業時間] 平日 9:30~22:30  
土 9:30~21:30  
日・祝 9:30~18:00  
[定休日] 火曜日

※祝祭日は上記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください  
※プログラムの内容・曜日・時間などは変更になる場合がございます。

22:30 閉館

21:30 閉館

18:00 閉館