

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間												
	スタジオ	ファントレ	プール	スタジオ	ファントレ	プール	スタジオ	ファントレ	プール	スタジオ	ファントレ	プール	スタジオ	ファントレ	プール	スタジオ	ファントレ	プール		
10:00																				
11:00	10:30~11:20 脂肪燃焼 エアロ [津田]	10:15~ ラジオ体操 15	10:15~10:45 水中歩行 [深草]	10:30~11:15 リズム & ボール体操 [野田]	10:30~11:20 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	10:15~ ラジオ体操 15	10:30~11:15 おまかせ健康体操 [神平]	10:15~ ラジオ体操 15	10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット	10:15~10:45 水中歩行 [深草]	10:30~11:30 ボディバランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	10:30~11:00 骨盤姿勢 リセット	10:30~11:15 らくらくステップ [寺島]							
12:00	11:30~12:15 ピラティス [川崎]	12:45~ ラジオ体操 15	10:55~11:25 楽しくシェイプ [深草]	11:30~12:15 引き締めステップ ダイエット [野田]	11:35~12:20 らくらくステップ [本夢]	11:30~12:15 ARKE 15	11:30~12:15 らくらくエアロ [神平]	11:30~12:15 ARKE 15	11:30~12:15 らくらくエアロ [神平]	11:00~12:00 ※フリータイム 利用不可	11:45~12:30 楽しくエアロ [本夢]	11:30~12:15 楽しくエアロ [寺島]								
13:00	13:00~13:50 ボディシェイプ ヨガ [片岡]	12:45~ ラジオ体操 15	13:40~ アクアウォーキング	13:00~14:00 ボディバランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:15~14:00 Dance it Out [森田]	13:00~13:50 ARKE 15	13:00~13:50 はじめて水泳	13:00~13:50 ラジオ体操 15	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:20~13:50 泳ごうクロール ※有料	13:30~14:15 はじめてエアロ& ステップ [寺島]	13:00~13:50 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]								
14:00	14:00~14:50 らくらくエアロ [山田美]	14:30~15:00 アクアピクス [橋詰]	14:15~15:00 らくらくエアロ [橋詰]	14:10~15:00 ボディシェイプ ヨガ [山田]	14:45~15:15 キレイニフォーム ※有料	14:00~14:50 ZUMBA [味寺]	14:00~14:30 泳ごう背・平泳ぎ ※有料	14:00~14:50 ZUMBA [味寺]	14:00~14:45 アクアウォーキング	14:00~14:30 プールサイドで あったかあさラジ	14:00~14:50 お楽しみプログラム [月2回]	14:00~14:50 お楽しみプログラム [月2回]								
15:00	定休日	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット	15:15~15:45 骨盤姿勢 リセット								
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	18:30~19:15 はじめてエアロ [奥田]	19:00~ アクアウォーキング	18:45~19:30 らくらくステップ [小辻]	19:00~19:45 ダンスエアロ [田中]	19:00~19:50 ダイエットヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:00~19:50 アクアウォーキング	19:00~19:50 ダイエツトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:00~19:50 アクアウォーキング	19:00~20:00 ボディコンバット 60 [奥田]	18:30~ Challenge Abdo 15	19:00~20:00 ボディコンバット 60 [奥田]	19:00~20:00 ボディコンバット 60 [奥田]	19:00閉館							
20:00	19:30~20:30 ボディバランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	20:45~21:15 骨盤姿勢 リセット	19:45~20:30 ボディパンプ45 [ハインストラクター]	20:00~20:50 ボディシェイプ ヨガ [江ノ上]	20:00~20:35 ボディパンプ35 [ハインストラクター]	20:00~20:35 ボディパンプ35 [ハインストラクター]	20:00~20:35 ボディパンプ35 [ハインストラクター]	20:00~20:35 ボディパンプ35 [ハインストラクター]	20:15~20:45 アクアピクス [下道]	20:15~20:45 アクアピクス [下道]	20:45~21:30 引き締めステップ ダイエット [本夢]	20:45~21:15 骨盤姿勢 リセット								
21:00	20:40~21:20 ボディコンバット/テック &30 [コンバットインストラクター]	21:30~22:10 ボディパンプ/テック &30 [ハインストラクター]	21:10~21:55 HIPHOPダンス [SUZU]	21:00~21:45 元気にステップ [中田]	21:00~21:45 元気にステップ [中田]	21:00~21:45 元気にステップ [中田]	21:00~21:45 元気にステップ [中田]	21:00~21:45 元気にステップ [中田]	21:15~21:45 骨盤姿勢 リセット	21:15~21:45 骨盤姿勢 リセット	21:15~21:45 骨盤姿勢 リセット	21:15~21:45 骨盤姿勢 リセット								
22:00																				
	23:00 閉館																			

☆...担当・時間・プログラム内容等
を変更したプログラムです

☒...プールフリータイムをご利用いた
だけません

ルネッサ
鯖江店

☎0778-51-6333

[営業時間] 平日・土 10:00~23:00
日・祝 10:00~19:00

[定休日] 月曜日

※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。

フリータイム

終日フリータイム