

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11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 あしつぼ健康体操 山下</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下</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 山下</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>12:45～ みんなでラジオ体操</p> <p>13:00～13:30 みんなで トランポリン 山本</p> <p>18:30～19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 高崎</p> <p>20:30～21:30 ボディコンバット60 高崎</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&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 奥田</p> <p>20:30～21:30 楽しくエアロ 奥田</p>	<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>12:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>13:30～14:30 ボディコンバット60 高崎</p>
<p>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 乾</p>	<p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 野澤</p>				

18:00

22:00

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

プール

11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 あしつぼ健康体操 山下</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下</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 山下</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>12:45～ みんなでラジオ体操</p> <p>13:00～13:30 みんなで トランポリン 山本</p> <p>18:30～19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 高崎</p> <p>20:30～21:30 ボディコンバット60 高崎</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&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 奥田</p> <p>20:30～21:30 楽しくエアロ 奥田</p>	<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>12:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>13:30～14:30 ボディコンバット60 高崎</p>
<p>18:00</p>				<p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	
<p>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 乾</p>	<p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 野澤</p>				
<p>22:00</p>					

ルネッサ 鯖江店 プログラムスケジュール

オープンエリア

11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 あしつぼ健康体操 山下</p> <p>12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下</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 山下</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>12:45～ みんなでラジオ体操</p> <p>13:00～13:30 みんなで トランポリン 山本</p> <p>18:30～19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 高崎</p> <p>20:30～21:30 ボディコンバット60 高崎</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&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>19:30～20:15 ボディコンバット45 奥田</p> <p>20:30～21:30 楽しくエアロ 奥田</p>	<p>10:30～11:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	<p>12:15～ 週替わりプログラム スタッフ</p> <p>13:30～14:30 ボディコンバット60 高崎</p>
<p>18:00</p>				<p>18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ</p>	
<p>19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 乾</p>	<p>19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村</p> <p>20:30～21:15 ラディカルパワー45 野澤</p>				
<p>22:00</p>					