

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月

| | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|--|--|---------------------|
| | 10:00~10:45 おまかせ健康体操 <small>佐野</small> | 10:00~10:45 ボクシング& ストレッチ <small>MASAKI</small> | 10:00~10:45 らくらくエアロ <small>井田</small> | 10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ <small>SAYURI</small> | 10:00~10:45 ボディシェイプ ヨガ <small>山田</small> | 10:30~ 週替わりプログラム |
| 12:00 | 11:00~11:45 ボディシェイプ ヨガ <small>大倉</small> | 11:00~11:45 筋コンサーキット <small>MASAKI</small> | 11:00~11:45 ズンバ <small>田中</small> | 11:00~11:45 ボクシングエアロ <small>藤田</small> | 11:00~11:15 引き締めステップ ダイエット <small>山田</small> | 11:30~ 週替わりプログラム |
| | 13:00~13:30 新曲 ラディカルパワー30 <small>天谷</small> | 13:00~13:45 オリジナルエアロ <small>津田</small> | | 13:00~13:30 新曲 ユーバウンド30 <small>細井</small> | 13:15~14:00 ボディシェイプヨガ <small>CHIE</small> | |
| | 13:45~14:30 新曲 ユーバウンド45 <small>天谷</small> | 14:00~14:45 引き締めステップ ダイエット <small>SAYURI</small> | 14:00~14:45 ヨガ&ピラティス グループセンター <small>細井</small> | 14:00~14:45 ボディシェイプ ヨガ <small>大倉</small> | 14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ <small>野田</small> | |
| 18:00 | 18:45~19:15 新曲 ユーバウンド30 <small>天谷</small> | 18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンター <small>細井</small> | 19:00~19:45 新曲 ユーバウンド45 <small>山本</small> | 18:45~19:15 新曲 ユーバウンド30 <small>野澤</small> | | |
| | 19:30~20:00 新曲 パワーカーディオ30 <small>天谷</small> | 19:30~20:15 ボディシェイプ ヨガ <small>山田</small> | 20:00~20:45 ヨガ&ピラティス グループセンター <small>細井</small> | 19:30~20:15 新曲 ラディカルパワー45 <small>野澤</small> | | |
| | 20:15~21:00 ヨガ&ピラティス グループセンター <small>天谷</small> | 20:30~21:15 オリジナルダンス <small>田中</small> | | 20:30~21:15 ズンバ <small>野田</small> | | |
| 22:00 | | | | | 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 パーベル・プレートを使った筋トレプログラム ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整えるリラックスプログラム | |

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

1月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|--|---|--|------------------------------|
| <p>11:15~12:00 HOTヨガ 佐野</p> <p>14:30~15:15 HOTヨガ やさしいポーズ 多め 細井</p> <p>20:30~21:15 HOTヨガ CHIE</p> | <p>12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉</p> <p>14:30~15:15 HOTヨガ 大倉</p> <p>18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI</p> <p>20:00~20:45 HOTヨガ 佐野</p> | <p>11:00~11:45 HOTヨガ 浦崎</p> <p>14:15~15:00 HOTヨガ 稲田</p> <p>18:45~19:30 HOTヨガ やさしいポーズ 多め 細井</p> | <p>12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI</p> <p>15:00~15:45 HOTヨガ 大倉</p> <p>18:45~19:30 HOTヨガ 浦崎</p> | <p>12:15~13:00 HOTヨガ 奥田</p> <p>15:15~16:00 HOTヨガ JUNKO</p> | <p>14:00~14:45 HOTヨガ</p> |

ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

オープンエリア

1月～

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| 10:00～10:30 骨盤姿勢リセット | 10:00～11:30 オリスト | 10:00～10:15 けんこう青竹 | 10:00～10:30 骨盤姿勢リセット | | |
| 10:30～10:45 ボールストレッチ | 10:30～10:45 ボールストレッチ | 10:30～11:00 ソフトボール体操 | 10:30～10:45 ダンベル体操 | | |
| 10:45～11:15 オリスト | 10:45～11:15 骨盤姿勢リセット | 11:00～11:30 骨盤姿勢リセット | 11:00～11:30 ソフトボール体操 | 11:45～12:15 オリスト | |
| | 11:15～11:30 腹筋道場 | 11:30～12:00 オリスト | 11:30～11:45 体幹シェイプ | 11:00～11:30 骨盤姿勢リセット | |
| | 11:30～12:00 オリスト | 13:00～10:30 けんこう青竹 | 13:00～13:15 体幹シェイプ | | |
| | | 13:30～13:45 体幹シェイプ | 13:15～13:30 ボールストレッチ | | |
| | | | 13:30～14:00 骨盤姿勢リセット | | |
| | | | 19:15～19:45 オリスト | 18:30～19:00 腹筋道場 | |
| | | | 18:30～19:00 ストロングコア | 19:00～19:15 ボールストレッチ | |
| | | | 19:00～19:15 ボールストレッチ | 19:15～19:45 オリスト | |