

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月～

月	水	木	金	土	日
11:00～11:45 ピラティス 田中	10:30～11:15 ピラティス 稲田	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 津田	10:30～11:15 ヨガ&ピラティス グループセンチー 荒谷	10:15～11:00 ボディシェイプヨガ 奥田	14:30～ 週替わり プログラム
13:00～13:45 パワーカーディオ30 荒谷	11:30～12:00 ユーバウンド30 横地	11:30～12:15 ボディシェイプヨガ 津田	11:30～12:00 ユーバウンド30 荒谷	11:15～12:00 ズンバ 田中	
14:00～14:45 ボディシェイプヨガ 山田		13:00～13:30 ユーバウンド30 揚原		15:00～15:45 ユーバウンド45 横地	
18:45～19:15 ユーバウンド30 横地	18:45～19:30 ヨガ&ピラティス グループセンチー 荒谷	13:45～14:30 ヨガ&ピラティス グループセンチー 横地	14:30～15:15 ヨガ&ピラティス グループセンチー 川瀬	18:15～19:00 週替わり プログラム	
19:30～20:15 ピラティス 井田	19:45～20:30 パンチエアロ MASAKI	19:30～20:15 ラディカルパワー45 揚原	18:45～19:30 ボディシェイプヨガ 井田		
20:30～21:15 ズンバ 倉野	20:45～21:30 ボディシェイプヨガ MASAKI	20:30～21:15 ユーバウンド30 揚原	19:45～20:15 ラディカルパワー30 揚原		
			20:30～21:15 ズンバ hirona		
				ヨガ・ピラティス 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 バーベル・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	

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

12月～

月	水	木	金	土	日
<p>12:30～13:15 HOTヨガ 長谷部</p> <p>19:15～20:00 HOTヨガ 荒谷</p> <p>20:15～21:00 HOTヨガ JUNKO</p>	<p>12:30～13:15 HOTヨガ 横地</p> <p>20:15～21:00 HOTパワーヨガ 長谷部</p>	<p>12:00～12:45 HOTヨガ 荒谷</p> <p>20:45～21:30 HOTヨガ 浦崎</p>	<p>12:30～13:15 HOTパワーヨガ 荒谷</p> <p>19:30～20:15 HOTヨガ 稲田</p>	<p>17:00～17:45 HOTヨガ JUNKO</p>	

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

オープンエリア

12月～

月	水	木	金	土	日
9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操	9:50~10:00 ラジオ体操		
11:00~11:15 美BODYトレーニング	10:15~10:30 全身ミニストレッチ	11:00~11:30 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	10:00~10:15 美ウエスト トレーニング		
11:15~11:30 全身ミニストレッチ	10:30~10:45 美BODYトレーニング		10:15~10:30 下半身すっきり ストレッチ		
11:30~11:50 下半身強化 トレーニング	10:45~11:00 脂肪燃焼 エクササイズ	20:00~20:15 爆脂肪燃焼 トレーニング	10:30~10:45 脂肪燃焼 エクササイズ		
12:00~12:30 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	11:00~11:30 全身ポールストレッチ & 筋膜リリース	20:15~20:30 腹筋チャレンジ	10:45~11:00 肩こり改善 ストレッチ		
	11:40~12:00 健康体操ストレッチ	20:30~21:00 ルネッサ オリジナルストレッチ	12:30~13:00 美BODYトレーニング		
19:30~20:00 姿勢改善ストレッチ & トレーニング	12:15~12:45 下半身むくみ解消 ストレッチ		20:00~20:30 健康体操ストレッチ		
20:15~20:45 腹筋道場	14:00~14:30 脂肪燃焼 エクササイズ				
	14:30~15:00 上半身すっきり ヨガ&エクササイズ				
				身体を整える系・ストレッチ系 有酸素運動・筋力トレーニングなど	

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

プール

12月～

月	水	木	金	土	日
<p>13:30～13:50 アクアダンベル 竹内</p> <p>13:50～14:20 水中エアロビクス 竹内</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 竹内</p> <p>13:50～14:20 アクアダンベル 竹内</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 竹内</p> <p>13:50～14:20 水中エアロビクス 竹内</p> <p>19:30～20:00 水中エアロビクス 川瀬</p>	<p>13:30～13:50 アクアウォーキング 川瀬</p> <p>13:50～14:10 アクアダンベル 川瀬</p> <p>19:30～19:50 アクアウォーキング 長谷部</p> <p>19:50～20:10 アクアダンベル 長谷部</p>	<p>16:00～16:20 アクアダンベル 荒谷</p> <p>16:20～16:50 水中エアロビクス 荒谷</p>	

# ルネッサ福井西店 プログラムスケジュール

バイクスタジオ

12月～

月	水	木	金	土	日
<p>10:15~10:45 暗闇バイク フィットネス 長谷川</p> <p>19:30~20:00 暗闇バイク フィットネス 揚原</p>	<p>13:00~13:30 暗闇バイク フィットネス 長谷川</p>	<p>11:30~12:00 暗闇バイク フィットネス 長谷川</p> <p>19:00~19:30 暗闇バイク フィットネス 横地</p>	<p>11:30~12:00 暗闇バイク フィットネス 川瀬</p>		