

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

2月～

	月	火	水	木	土	日
	10:30~11:15 ボディシェイプ ヨガ SAYURI		10:30~11:15 ボディバランス ヨガ 中村	10:30~11:15 引き締め ステップダイエット 藤田	10:30~11:15 ズンバ 倉野	10:30~ 週替わりプログラム スタッフ
12:00	11:30~12:15 おまかせ健康体操 SAYURI	11:30~12:15 ズンバ 林た	11:30~12:15 ヨーガスタイル グループセンタジー 黒田	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 山田	11:30~12:15 ボディシェイプ ヨガ 佐野	※週替わりプログラム表を ご参照ください
	13:30~14:15 ベーシックヨガ 林み	13:30~14:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 高山	13:30~14:15 らくらくエアロ 藤田	13:30~14:15 筋トレ&ストレッチ Yuuki		
	14:30~15:00 ビートステップ 黒田	14:30~15:00 ユーバウンド30 高山	14:30~15:15 ズンバ 藤田			
		17:00~17:45 ベーシックヨガ 奥田				
18:00	18:30~19:15 ズンバ 林た	18:00~18:45 らくらくエアロ 奥田	18:30~19:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 高山	17:45~18:30 オリジナルエアロ 佐野		
	19:30~20:00 スピードバーニング 幸山	19:00~19:45 美尻トレーニング 奥田	19:30~20:00 ユーバウンド30 高山	18:45~19:15 ビートステップ 黒田	筋トレ・ストレッチ系	
		20:00~20:30 ユーバウンド30 渡邊		19:30~20:15 ピラティス 小辻		ステップ台を用いた昇降運動
			20:30~21:15 ズンバ 林た		エアロ・トランポリン・ダンス系	
22:00					ヨガ・ピラティス	

月	火	水	木	土	日
					<div data-bbox="1553 254 1823 386" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 10:30～ 週替わりプログラム スタッフ </div> <p>※週替わりプログラム表をご参照ください</p>
<div data-bbox="108 372 369 505" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 11:30～12:15 HOTヨガ45 CHIE </div>	<div data-bbox="397 319 658 452" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 11:00～11:45 HOTヨガ45 NAOMI </div>				
		<div data-bbox="687 686 948 819" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 14:45～15:30 HOTヨガ45 渡邊 </div>	<div data-bbox="977 644 1238 776" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 14:15～15:00 ホットKaQiLa 米澤 </div>		
<div data-bbox="108 911 369 1043" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 18:45～19:30 HOTヨガ45 高山 </div>			<div data-bbox="977 925 1238 1058" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 18:50～19:35 HOTヨガ45 佐野 </div>		
<div data-bbox="108 1058 369 1190" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 19:45～20:30 HOTヨガ45 NAOMI </div>			<div data-bbox="977 1086 1238 1219" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 20:00～20:45 HOTパワー CHIE </div>		
		<div data-bbox="687 1176 948 1309" style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 20:30～21:15 HOTパワー Yuuki </div>			

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

2月~

月	火	水	木	土	日
	2コース利用可 10:00~11:45		2コース利用可 10:00~11:30		10:30~ 週替わりプログラム スタッフ ※週替わりプログラム表を ご参照ください
12:00		11:30~12:10 アクアウォーキング &ダンベル 渡邊	11:40~12:10 アクアウォーキング 米澤		終日フリータイム 10:00~13:30
	13:00~13:30 アクアビクス 吉澤				
	14:00~15:00 キレイにフォーム ※有料 吉澤	14:30~15:00 アクアウォーキング 米澤			
18:00				17:30~18:00 第2・4週のみ 泳ごうスクール ※有料 米澤	
				18:10~19:10 第2・4週のみ キレイにフォーム ※有料 米澤	
	19:30~20:00 アクアビクス 吉澤			フリータイム 12:00~12:45 16:45~20:30	
22:00	フリータイム 10:00~16:00 19:00~21:30	フリータイム 10:00~13:00 14:00~16:00 19:00~21:30	フリータイム 10:00~13:00 14:00~16:00 19:00~21:30		

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

オープンエリア

2月~

月	火	水	木	土	日
	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 ダンベル</p>	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 筋トレ体操</p>	<p>オンライン</p> <p>10:30~11:00 骨盤</p> <p>11:00~11:15 ロングプレス</p>		
12:00	<p>オンライン</p> <p>13:00~13:30 骨盤</p>	<p>オンライン</p> <p>13:00~13:30 骨盤</p>	<p>13:00~13:30 骨盤</p>		
18:00					
22:00					