

# ルネッサ 福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3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 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 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 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 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 ユーバウンド45 <small>山本</small>	18:45~19:15 ユーバウンド30 <small>野澤</small>		
	19:30~20:00 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 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

3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

3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	