

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

3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 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
	14:00~14:30 ★ ビートステップ 黒田	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 ★ ベーシックヨガ 林み		
		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	20:30~21:15 ズンバ 林た	19:30~20:15 ピラティス 小辻	ステップ台を用いた昇降運動	
					エアロ・トランポリン・ダンス系	
					ヨガ・ピラティス	
22:00						

月	火	水	木	土	日
	<p>9:45~10:30 ★ HOTヨガ45 米澤</p>				<p>10:30~ 週替わりプログラム スタッフ</p>
12:00	<p>11:30~12:15 HOTヨガ45 CHIE</p>				<p>※週替わりプログラム表を ご参照ください</p>
	<p>14:45~15:30 ★ HOTヨガ45 渡邊</p>		<p>14:15~15:00 ホットKaQiLa 米澤</p>		
18:00	<p>18:45~19:30 HOTヨガ45 高山</p>		<p>18:50~19:35 HOTヨガ45 佐野</p>		
	<p>19:45~20:30 HOTヨガ45 NAOMI</p>		<p>20:00~20:45 HOTパワー CHIE</p>		
	<p>20:30~21:15 ★ HOTパワー Yuuki</p>				
22:00					

ルネッサ 越前店

プログラムスケジュール

プール

3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		12:00
13:00~13:30 アクアビクス 吉澤					終日フリータイム 10:00~13:30
	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			
				17:30~18:00 第2・4週のみ 泳ごうスクール ※有料 米澤	
18:00				18:10~19:10 第2・4週のみ キレイにフォーム ※有料 米澤	18:00
	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	
フリータイム 10:00~16:00 19:00~21:30	フリータイム 10:00~14:00 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		
22:00					

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

3月～

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