

2017. 9月 **Renaiss** 福井南店 プログラムタイムスケジュール

初めての方でも楽しめるプログラム充実

※内容・時間は変更する場合があります
※祝祭日は下記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください

時間	月			火			水			金			土			日			時間	
	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS	スタジオ	FA	HYS		
10:00		9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操			9:45~ラジオ体操		10:00	
	10:00~10:50 バランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]	10:00~骨盤 10:30~筋トレ 10:45~DS		10:00~10:45 らくらくステップ [中田]	10:00~SS 10:30~JFS		10:00~10:45 らくらくエアロ [松岡]	10:00~骨盤 10:30~あしつぼ 10:45~ストレッチ		10:00~10:45 はじめてエアロ [奥田]	10:00~骨盤 10:30~A・Kプロ		10:00~10:50 ボディシェイプヨガ [山田]	10:00~A・Kプロ 10:30~骨盤		10:00~10:50 バランスヨガ [ヨガスタジオ柳田]			10:00	
11:00		11:00~骨盤 11:30~あしつぼ	11:00~ ホット ヨガ	11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [松岡]	11:00~骨盤 11:30~iC		11:00~11:45 ズンバ [田中]	11:00~A・Kプロ 11:30~Lプレス 11:45~DS		11:00~11:50 ボディシェイプヨガ [奥田]	11:00~オリスト 11:30~DS 11:45~筋トレ		11:00~11:45 はじめてエアロ [山田]	11:00~CA 11:15~ストレッチ 11:30~SB			11:00~骨盤 11:30~腹筋道場	11:00~ ホット ヨガ	11:00	
12:00		11:45~CA 12:00~A・Kプロ			11:45~CA 12:00~骨盤			12:00~骨盤			12:00~骨盤			12:00~骨盤						12:00
13:00		13:00~骨盤			13:00~オリスト			13:00~骨盤			13:00~筋トレ			13:00~A・Kプロ						13:00
14:00		13:15~14:05 ボディシェイプヨガ [石本]	13:30~A・Kプロ 14:00~Lプレス	13:15~14:00 はじめてエアロ [奥田]	13:30~A・Kプロ		13:15~14:00 らくらくエアロ [片岡]	13:30~SS 14:00~骨盤	13:30~ ホット ヨガ	13:15~14:00 おまかせ健康体操 [北川]	13:30~骨盤 14:00~Lプレス	13:30~ ホット ヨガ	13:15~14:00 らくらくエアロ [稲田]	13:30~JFS		13:15~14:00 バレトン [YURI]			14:00	
15:00		14:15~15:00 はじめてステップ [石本]	14:15~筋トレ 14:30~Sスト 14:45~ストレッチ	14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ [倉野]	14:30~あしつぼ 14:45~ストレッチ		14:15~15:00 おまかせ健康体操 [味寺]	14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 楽しくエアロ [寺島]	14:15~ストレッチ 14:30~A・Kプロ		14:15~15:00 らくらくステップ [本多]	14:00~骨盤 14:30~Lプレス 14:45~DS		14:15~15:00 週替わりクラス			15:00	
16:00		15:00~JFS 15:30~骨盤			15:00~オリスト 15:30~A・Kプロ			15:00~Lプレス 15:15~筋トレ 15:30~オリスト			15:00~骨盤 15:30~あしつぼ 15:45~筋トレ 16:00~Sスト			15:00~骨盤 15:30~骨盤 16:00~Sスト			15:00~JFS 15:30~オリスト 16:00~CA 16:15~iC 16:30~骨盤		16:00	
17:00		17:30~骨盤			17:30~オリスト			17:30~骨盤			17:00~オリスト			17:00~オリスト						17:00
18:00		18:00~iC 18:15~CA 18:30~バラトレ			18:00~iC 18:15~Sスト			18:00~骨盤			18:00~骨盤			18:00~骨盤						18:00
19:00		19:00~19:50 ソフトヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:00~骨盤 19:30~JFS	18:30~19:15 はじめてエアロ [山田]	18:30~A・Kプロ 19:00~骨盤		18:30~19:15 らくらくステップ [中田]	18:30~オリスト 19:00~バラトレ		18:30~19:15 らくらくエアロ [寺島]	18:30~iC 18:45~ストレッチ 19:00~腹筋道場			19:00~骨盤					19:00	
20:00		20:00~20:45 楽しくエアロ [野田]	20:00~オリスト 20:30~幹トレ	19:30~20:15 はじめてステップ [佐野]	19:30~幹トレ 20:00~筋トレPOP		19:30~20:20 ダイエットヨガ [ヨガスタジオ柳田]	19:30~CA 19:45~ストレッチ 20:00~骨盤		19:30~20:15 ピラティス [佐野]	19:30~骨盤 20:15~CA		19:30~20:15 ズンバ [寺島]	19:30~JFS 20:00~CA					20:00	
21:00		21:00~21:45 ポルドブラ [加藤]		20:30~21:15 脂肪燃焼エアロ [奥田]	20:30~骨盤		20:45~21:30 脂肪燃焼エアロ [寺島]	20:30~SB	20:30~ ホット ヨガ	20:30~21:15 ズンバ [野田]	20:30~筋トレPOP								21:00	
22:00																			22:00	

- FA** ファンクショナルエリア ▶▶▶ **骨盤** 骨盤姿勢リセット (30分) **筋トレ** 筋トレ体操 (15分) **DS** ダンベルスロトレ体操 (15分) **筋トレPOP** 筋トレPOP (30分)
- Lプレス** ロングプレス体操 (15分) **ラジオ体操** 大人のラジオ体操 (15分) **SB** Speed Burning (30分)
- HYS** ホットヨガスタジオ ▶▶▶ ホットヨガ (45分) 1回500円(税別) **CA** Challenge Abdo (15分) **A・Kプロ** アルケ・キネシスプログラム (30分) **オリスト** オリジナルストレッチ (30分)
- JFS** Jump For Shape up (30分) **あしつぼ** あしつぼ健康体操 (15分) **バラトレ** バランストレーニング (30分)
- iC** インドアサイクル (15分) **Sスト** サスペンション・ストレッチ (15分) **SS** ステップ・サーキット (30分) **幹トレ** 幹トレ (30分)

☆...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです

ルネッサ 福井南店 [営業時間] 平日 9:30~22:30
土 9:30~21:30
日・祝 9:30~18:00
[定休日] 木曜日