

2018.3月

SPORTS CLUB
Renaiss

福井西店 プログラムタイムスケジュール

初心者でも楽しめるプログラム充実

時間	月				水				木				金				土				日				時間								
	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	スタジオ	ホットヨガ	ファントレ/バイク	プール	時間
10:00			9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操			15	9:45~ ラジオ体操				9:45~ ラジオ体操	15			9:45~ ラジオ体操	15			9:45~ ラジオ体操	15			10:00		
11:00	10:00~10:50 バランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		10:00~10:30 骨盤姿勢 リセット	10:00~10:30 水中歩行 [深草]	10:00~10:45 らくらく ステップ [江端]		10:15~10:45 TOP RIDE 30		10:00~10:45 脂防燃焼 エアロ [津田]		10:00~10:30 骨盤姿勢 リセット	15 ☆	10:30~11:00 HIIT(ヒート) シリーズ	15 ☆	10:00~10:30 骨盤姿勢 リセット	水中歩行 [寺島]	10:00~10:45 楽しく エアロ [橋詰]		10:00~10:30 オリジナル ストレッチ	☆	10:30~11:00 HIIT(ヒート) シリーズ	☆	10:00~10:45 楽しく エアロ [橋詰]		10:30~11:00 ARKE		10:00~10:30 オリジナル ストレッチ	☆	10:30~11:00 HIIT(ヒート) シリーズ	☆	11:00		
12:00	11:00~11:45 らくらく エアロ ☆[JUNKO]	11:00~11:45 Re:style hot [吉岡]	11:00~11:30 オリジナル ストレッチ	☆	11:00~11:45 ピラティス [稲田]		11:00~11:30 骨盤姿勢 リセット	15	11:00~11:45 おまかせ 健康体操 [竹生]	11:00~11:45 hotヨガ [津田]	11:15~11:45 TOP RIDE 30		11:00~11:50 Re:style [吉岡]		11:15~11:45 TOP RIDE 30		11:00~11:45 ズンバ [田中]		11:00~11:30 ARKE	☆	11:30~12:00 骨盤姿勢 リセット	15	11:00~11:30 ズンバ [田中]		11:15~11:45 TOP RIDE 30		11:30~12:00 骨盤姿勢 リセット	☆	12:00				
13:00			12:15~12:45 TOP RIDE 30				☆15 ☆15	12:00~ Challenge Abdo			12:00~12:30 オリジナル ストレッチ	☆			12:00~ Challenge Abdo	15 ☆			12:00~ Challenge Abdo	15 ☆			12:00~ Challenge Abdo	15 ☆			12:00~ Challenge Abdo	15 ☆			13:00		
14:00	13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [山田]	☆15 ☆15	13:00~13:30 骨盤姿勢 リセット	13:30~14:00 水中歩行 [下道]	13:15~14:05 バランス ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:30~14:00 ARKE		13:15~14:00 らくらく エアロ [野田]		13:30~14:00 骨盤姿勢 リセット		13:15~14:05 ボディシェイプ ヨガ [Kei]	13:30~14:15 Re:style hot [吉岡]	13:30~14:00 骨盤姿勢 リセット		13:15~14:05 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		13:00~13:30 ARKE	☆	13:45~14:30 TOP RIDE 45		13:15~14:05 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]		13:30~14:00 骨盤姿勢 リセット		13:00~13:30 ARKE		13:45~14:30 TOP RIDE 45		14:00		
15:00	14:15~15:00 らくらく ステップ [野田]	☆15	14:10~14:40 ダンベルスロトレ体操	14:10~14:40 アクアビクス [下道]	14:15~15:00 おまかせ 健康体操 [松岡]	14:15~15:00 はじめて エアロ	14:00~14:30 骨盤姿勢 リセット	15	14:15~15:00 おまかせ 健康体操 [若松]		14:00~14:30 骨盤姿勢 リセット		14:15~15:00 おまかせ 健康体操 [若松]		14:00~14:30 骨盤姿勢 リセット		14:15~14:45 TOP RIDE 30		14:15~14:45 TOP RIDE 30		14:45~15:15 TOP RIDE 30		14:15~14:45 TOP RIDE 30		14:00~14:30 骨盤姿勢 リセット		14:15~14:45 TOP RIDE 30		14:45~15:15 TOP RIDE 30		15:00		
16:00			15:00~15:30 ARKE	15:30~16:00 骨盤姿勢 リセット			15:15~15:45 TOP RIDE 30	15:00~15:30 水中歩行 [片岡]			14:45~15:15 TOP RIDE 30				15:00~15:30 骨盤姿勢 リセット	☆			15:00~15:30 骨盤姿勢 リセット	15			15:00~15:30 骨盤姿勢 リセット	15			15:00~15:30 骨盤姿勢 リセット	☆	15:30~16:00 HIIT(ヒート) シリーズ		16:00		
17:00																																17:00	
18:00																																18:00	
19:00	18:30~19:15 らくらく エアロ [JUNKO]		18:00~18:30 骨盤姿勢 リセット	18:30~19:00 HIIT(ヒート) シリーズ	18:30~19:15 楽しく エアロ ☆[JUNKO]		18:30~19:00 Let's move	☆	18:30~19:15 ズンバ [岡倉]		18:00~18:30 オリジナル ストレッチ	15	19:00~19:30 骨盤姿勢 リセット	☆	18:30~19:20 ソフト ヨガ [ヨガスタジオ柳田]	15			18:00~18:30 骨盤姿勢 リセット	15	19:00~19:30 骨盤姿勢 リセット	15			18:00~18:30 骨盤姿勢 リセット	15	19:00~19:30 骨盤姿勢 リセット	15	19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ		19:00		
20:00	19:30~20:20 Re:style [吉岡]		19:00~19:30 オリジナル ストレッチ	19:45~20:30 TOP RIDE 45	19:30~20:15 らくらく エアロ [伊東]		19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ	☆	19:30~20:15 らくらく ステップ [寺島]	20:00~20:45 hotヨガ [岡倉]	19:00~20:00 TOP RIDE 60	19:30~20:00 アクアビクス [深草]	20:00~20:30 スピード パーニング	☆	19:30~20:15 らくらく ステップ [南]	20:00~20:45 hotヨガ [ヨガスタジオ柳田]	20:00~20:30 Let's move	☆	19:00~19:30 オリジナル ストレッチ	15	19:30~20:00 HIIT(ヒート) シリーズ	15	19:30~20:15 らくらく ステップ [南]	20:00~20:30 Let's move	☆	19:30~20:00 アクアビクス [深草]	20:00~20:30 オリジナル ストレッチ	15	20:00~20:30 アクアビクス [深草]		20:00		
21:00	20:30~21:15 ズンバ ☆[川口]		20:45~21:15 Let's move	☆	20:30~21:15 Re:style [吉岡]		20:45~21:30 TOP RIDE 45		20:30~21:15 はじめて エアロ [今井]		20:30~21:00 腹筋道場	20:30~21:00 腹筋道場	20:30~21:00 腹筋道場	☆	20:30~21:15 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		20:30~21:00 楽しく エアロ [南]		21:00				
22:00																																22:00	

福井初専用スタジオ

大人気! 運動効果もアップ!

柔軟性・バランス・筋力アップ

身体機能を改善!

“HIIT”シリーズ

骨盤姿勢 リセット

ARKE

TOP RIDE

トップライド

ルネッサ
福井西店

[営業時間] 平日 9:30~22:30
土 9:30~21:30
日・祝 9:30~18:00

[定休日] 火曜日

☆…担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです。
※祝祭日は上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
※プログラムの内容・曜日・時間などは変更になる場合がございます。

22:30 閉館

21:30 閉館

18:00 閉館