

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

5月

月	火	水	木	土	日
10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井	ヨガとピラティスの融合! 素敵な音楽を聴きながら エクササイズしましょう。 どの年代の方でも 入りやすいプログラムです😊	10:30~11:15 脂肪燃烧エアロ 松矢	ヨガとピラティスの融合! 素敵な音楽を聴きながら エクササイズしましょう。 どの年代の方でも 入りやすいプログラムです😊	10:30~11:15 筋コンサーキット 松矢	
11:30~12:15 ボディパンプ テック&30 田中	11:30~12:15 ヨガ&ピラティス グループセンチー 滝尾	11:30~12:15 筋トレPOP 音楽に合わせて かるーい負荷で筋トレ。 楽しみながら フォームをマスター! 滝尾	11:00~11:45 ヨーガ・スタイル グループセンチー 滝尾	11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢	
12:30~13:15 ユーバウンド エレメント&30 田中			12:00~12:45 ボディパンプ テック&30 滝尾	12:30~13:00 シンプル!パンチだけ! ビートボクシング 滝尾	13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
13:30~14:00 たのしくリズム体操 音楽に合わせてかんたん ステップ!! 体を使って、楽しく 動きましょう!! 田中	13:30~14:15 ダンスエアロ 片山	13:30~14:15 らくらくエアロ 片山	13:30~14:15 はじめてエアロ 寺川	<b>週替わり</b> 12:30~13:00 たのしくリズム体操 音楽に合わせてかんたん ステップ!! 体を使って、楽しく 動きましょう!! 田中	14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
18:30~19:00 サンドバックで たのしくファイト 滝尾		14:30~15:15 ピラティス 寺川	18:30~19:00 ユーバウンド30 田中		<b>エアロ・ズンバ</b> 格闘技系のプログラム トランポリンを使った 有酸素プログラム バーベル・プレートを使う 筋トレプログラム 体をほぐす調整系プログラム チューブや自重系の 筋トレプログラム ヨガ・ピラティスの動きで 身体を整える調整系プログラム
19:15~20:00 エアロ中級 井川	19:15~20:00 ユーバウンド45 田中	19:15~20:00 ボディパンプ テック&30 田中	19:15~20:00 ズンバ 松矢	19:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ	
20:15~21:00 ズンバ 井川	20:15~21:00 ボディシェイプヨガ 寺川	20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾	20:15~21:00 ボディパンプ テック&30 滝尾	20:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ	
22:00					

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

5月

月	火	水	木	土	日
	<p>10:30~11:00  HOTストレッチ 滝尾</p>				
12:00	<p>11:30~12:15 HOTヨガ 45 中井</p>	<p>11:30~12:15 HOTヨガ 45 松矢</p>	<p>12:00~12:30  やさしいヨガ 藤本</p>	<p><b>室温目安</b></p> <p>あったか・・・31°C前後</p> <p>HOT・・・36°C前後</p>	
	<p>14:15~14:45  やさしいヨガ 藤本</p>	<p>12:45~13:15  HOTストレッチ 田中</p>			
	<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		
18:00					
		<p>20:30~21:00  HOTストレッチ 田中</p>	<p>20:15~21:00 HOTヨガ 45 松矢</p>		
22:00					



	月	火	水	木	土	日
	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	
	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット		
12:00	11:00~11:15 ダンベル体操	11:00~11:15 ロングプレス	11:00~11:15 ダンベル体操	11:00~11:15 ロングプレス		
	12:45~12:50 ラジオ体操	12:45~12:50 ラジオ体操	12:45~12:50 ラジオ体操	12:45~12:50 ラジオ体操		
	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット		
	13:30~13:45 タオルストレッチ	13:30~13:45 ロングプレス	13:30~13:45 タオルストレッチ	13:30~13:45 筋トレ体操		
18:00						
22:00						