

# ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

5月

月	火	水	木	土	日
<p>10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井</p> <p>11:30~12:15 ボディパンプ テック&amp;30 田中</p> <p>12:30~13:15 ユーバウンド エレメント&amp;30 田中</p> <p>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</p>	<p>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😊 11:30~12:15 ヨガ&amp;ピラティス グループセンタジー 滝尾</p>	<p>10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ 松矢</p> <p>11:30~12:15 筋トレPOP 音楽に合わせて かる一い負荷で筋トレ。 楽しみながら フォームをマスター! 滝尾</p> <p>13:30~14:15 ダンスエアロ 片山</p> <p>14:30~15:15 ボディパンプ テック&amp;30 田中</p>	<p>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😊 11:00~11:45 ヨガ・スタイル グループセンタジー 滝尾</p> <p>12:00~12:45 ボディパンプ テック&amp;30 滝尾</p> <p>13:30~14:15 らくらくエアロ 片山</p> <p>14:30~15:15 ピラティス 寺川</p>	<p>10:30~11:15 筋コンサーキット 松矢</p> <p>11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢</p> <p>12:30~13:00 シンプル!パンチだけ! ピートボクシング 滝尾</p> <p>13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>12:30~13:00 週替わり</p> <p>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</p>	<p>12:00~12:00 13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p>
<p>18:30~19:00 サンドバックで たのしくファイト 滝尾</p> <p>19:15~20:00 エアロ中級 井川</p> <p>20:15~21:00 ズンバ 井川</p>	<p>19:15~20:00 ユーバウンド45 田中</p>	<p>19:15~20:00 ボディパンプ テック&amp;30 田中</p> <p>20:15~21:00 ボディシェイプヨガ 寺川</p>	<p>18:30~19:00 ユーバウンド30 田中</p> <p>19:15~20:00 ズンバ 松矢</p> <p>20:15~21:00 ボディパンプ テック&amp;30 滝尾</p>	<p>19:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>20:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p>	<p><b>エアロ・ズンバ</b></p> <p><b>格闘技系のプログラム</b></p> <p><b>トランポリンを使った 有酸素プログラム</b></p> <p><b>バーベル・プレートを使う 筋トレプログラム</b></p> <p><b>体をほぐす調整系プログラム</b></p> <p><b>チューブや自重系の 筋トレプログラム</b></p> <p><b>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</b></p>
22:00					

ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

5月

月	火	水	木	土	日
	10:30~11:00 HOTストレッチ 滝尾				
11:30~12:15 HOTヨガ 45 中井	11:30~12:15 HOTヨガ 45 松矢	12:00~12:30 やさしいヨガ 藤本			
14:15~14:45 やさしいヨガ 藤本	14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川	12:45~13:15 HOTストレッチ 田中	14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川		
19:15~20:00 HOTヨガ 45 寺川		20:30~21:00 HOTストレッチ 田中	20:15~21:00 HOTヨガ 45 松矢		
				室温目安 あつたか・・・31℃前後 HOT・・・36℃前後	
					12:00
					18:00
					22:00

ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール



オープンエリア



5月

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	11:00~11:15 ロングブレス	
11:00~11:15 ダンベル体操	11:00~11:15 ロングブレス	11:00~11:15 ダンベル体操	11:00~11:15 ロングブレス		
12:00					12:00
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 ロングブレス	13:30~13:45 タオルストレッチ	13:30~13:45 筋トレ体操		
18:00					18:00
22:00					