

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

7月

| 月                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10:30~11:15<br/>ヤムナ<br/>ボディローリング<br/>中井</p> <p>11:30~12:15<br/>ボディパンプ<br/>テック&amp;30<br/>滝尾</p> <p>12:30~13:00<br/>やさしいトランポリン<br/>横井</p> <p>13:30~14:00<br/>たのしくリズム体操<br/>田中</p> <p>14:15~14:45<br/>やさしいヨガ<br/>スタッフ</p> | <p>10:30~11:15<br/>ヨーガ・スタイル<br/>グループセンタジー<br/>滝尾</p> <p>11:30~12:00<br/>やさしいステップ<br/>横井</p> <p>12:30~13:15<br/>ボディパンプ<br/>テック&amp;テック<br/>滝尾</p> <p>13:30~14:15<br/>ダンスエアロ<br/>片山</p> <p>19:15~20:00<br/>ユーバウンド45<br/>田中</p> <p>20:15~21:00<br/>ボディシェイプヨガ<br/>寺川</p> | <p>10:30~11:15<br/>脂肪燃焼エアロ<br/>松矢</p> <p>12:30~13:00<br/>やさしいトランポリン<br/>横井</p> <p>13:30~14:15<br/>らくらくエアロ<br/>片山</p> <p>14:30~15:15<br/>ピラティス<br/>寺川</p> <p>19:15~20:00<br/>ボディパンプ<br/>テック&amp;30<br/>田中</p> <p>20:15~21:00<br/>ボディコンバット45<br/>滝尾</p> | <p>10:30~11:00<br/>やさしいステップ<br/>横井</p> <p>11:15~12:00<br/>ヨガ&amp;ピラティス<br/>グループセンタジー<br/>滝尾</p> <p>12:30~13:15<br/>ボディパンプ<br/>テック&amp;30<br/>滝尾</p> <p>13:30~14:15<br/>はじめてエアロ<br/>寺川</p> <p>14:30~15:00<br/>やさしいステップ<br/>横井</p> <p>19:15~20:00<br/>ズンバ<br/>松矢</p> <p>20:15~21:00<br/>ボディパンプ<br/>テック&amp;30<br/>田中</p> | <p>10:30~11:15<br/>筋コンサーキット<br/>松矢</p> <p>11:30~12:15<br/>ベーシックヨガ<br/>松矢</p> <p>12:30~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> <p>13:00~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> <p>14:00~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> <p>19:15~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> <p>20:15~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> | <p>13:00~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>スタッフ</p> <p>14:00~<br/>お楽しみPG<br/>※不定期開催<br/>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>トランポリンを使った<br/>有酸素プログラム</p> <p>バーベル・プレートを使う<br/>筋トレ系プログラム</p> <p>体をほぐす<br/>調整系プログラム</p> <p>ステップ台やチューブなど<br/>を使用したやさしめ<br/>トレーニングプログラム</p> <p>ヨガ・ピラティスなどの<br/>調整系プログラム</p> |

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

7月

月

火

水

木

土

日

12:00

12:00

18:00

18:00

22:00

## 室温目安

あったか・・・31℃前後

HOT・・・36℃前後

11:30～12:15

HOTヨガ 45

中井

11:30～12:15

HOTヨガ 45

松矢

12:30～13:00

やさしいヨガ

スタッフ



14:30～15:15

HOTヨガ 45

寺川

14:30～15:15

HOTヨガ 45

寺川

19:15～20:00

HOTヨガ 45

寺川

20:30～21:15

HOTヨガ 45

松矢



|       | 月                                                                          | 火                                                                        | 水                                                                          | 木                                                                        | 土                    | 日 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
| 12:00 | 10:10~10:15<br>ラジオ体操<br>10:30~11:00<br>骨盤姿勢リセット<br>11:00~11:15<br>筋トレ体操    | 10:10~10:15<br>ラジオ体操<br>10:30~11:00<br>骨盤姿勢リセット<br>11:00~11:15<br>ロングプレス | 10:10~10:15<br>ラジオ体操<br>10:30~11:00<br>骨盤姿勢リセット<br>11:00~11:15<br>タオルストレッチ | 10:10~10:15<br>ラジオ体操<br>10:30~11:00<br>骨盤姿勢リセット<br>11:00~11:15<br>ダンベル体操 | 10:10~10:15<br>ラジオ体操 |   |
| 18:00 | 12:45~12:50<br>ラジオ体操<br>13:00~13:30<br>骨盤姿勢リセット<br>13:30~13:45<br>タオルストレッチ | 12:45~12:50<br>ラジオ体操<br>13:00~13:30<br>骨盤姿勢リセット<br>13:30~13:45<br>ロングプレス | 12:45~12:50<br>ラジオ体操<br>13:00~13:30<br>骨盤姿勢リセット<br>13:30~13:45<br>ダンベル体操   | 12:45~12:50<br>ラジオ体操<br>13:00~13:30<br>骨盤姿勢リセット<br>13:30~13:45<br>筋トレ体操  |                      |   |
| 22:00 |                                                                            |                                                                          | 18:30~19:00<br>スピードバーニング                                                   |                                                                          |                      |   |