

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

8月

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

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

8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

やさしめヨガ

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

20:15～21:00

HOTヨガ 45

松矢



月		火		水		木		土		日	
12:00	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 筋トレ体操	11:00～11:15 ロングブレス	11:00～11:15 タオルストレッチ	11:00～11:15 ダンベル体操							
	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	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 ダンベル体操	13:30～13:45 筋トレ体操							
18:00						18:30～19:00 スピードバーニング					
22:00											