

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

9月

	月	火	水	木	土	日
	10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井 11:30~12:15 ボディシェイプヨガ 中井 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 12:20~12:50 ボディパンプ30 滝尾 13:30~14:15 ダンスエアロ 片山 19:00~19:45 ユーバウンド45 田中 20:00~20:45 ボディシェイプヨガ 寺川	10:30~11:00 やさしめヨガ スタッフ 11:20~12:00 やさしめ ボディパンプ 田中 12:15~12:45 たのしくリズム体操 田中 13:30~14:15 らくらくエアロ 片山 14:30~15:15 ピラティス 寺川 19:00~19:45 ボディパンプ テック&30 田中 20:00~20:30 ユーバウンド30 田中	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 ボディシェイプヨガ 寺川 14:30~15:00 やさしめステップ 横井 19:00~19:45 ズンバ 松矢 20:00~20:45 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 14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ 19:00~19:45 ボディパンプ45 滝尾 20:00~20:45 ボディコンバット45 滝尾	11:30~12:30 ボディコンバット60 滝尾 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
12:00						
18:00						
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

9月

月

火

水

木

土

日

11:30~12:00

HOTヨガ 30

横井

11:15~12:00

HOTヨガ 45

横井

室温目安

あったか・・・31℃前後

HOT・・・36℃前後

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

19:00~19:45

HOTヨガ 45

寺川

20:00~20:45

HOTヨガ 45

松矢



	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 筋トレ体操	11:00~11:15 ロングプレス	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 ロングプレス	13:30~13:45 ダンベル体操	13:30~13:45 筋トレ体操		
18:00						
22:00						