

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

10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★ ヨガ&ピラティス グループセンチー 滝尾 11:30~12:00★ ボディパンプ30 滝尾 13:30~14:15 ダンスエアロ 片山	10:30~11:15★ ボディシェイプヨガ SAYURI 11:30~12:15★ ズンバ SAYURI 13:30~14:15 らくらくエアロ 片山 14:30~15:15★ ボディシェイプヨガ 寺川	10:30~11:15★ ベーシックヨガ 横井 11:30~12:00★ やさしめステップ 横井 12:15~13:00★ ボディパンプ テック&30 田中 13:30~14:15★ ピラティス 寺川	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	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 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						
	全曜日、夜の部開始時間が19:15~に変更になっております。ご注意ください。					
	19:15~20:00★ エアロ中級 井川 20:15~21:00★ ズンバ 井川	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	19:15~20:00★ ボディパンプ テック&30 田中 20:15~20:45★ ユーバウンド30 田中	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	19:15~20:00★ ボディパンプ45 滝尾 20:15~21:00★ ボディコンバット45 滝尾	
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

10月

月

火

水

木

土

日

11:30~12:15

HOTヨガ 45



横井

11:30~12:15

HOTヨガ 45



横井

室温目安

あったか・・・31℃前後

HOT・・・36℃前後

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

12:00

12:00

18:00

18:00

22:00

