

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11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 19:15~20:00★ ピラティス 寺川 20:15~21:00★ ユーバウンド45 田中	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★ ピラティス 寺川 19:15~20:00★ ボディパンプ テック&30 田中 20:15~20:45★ ユーバウンド30 田中	10:30~11:15★ ヨガ&ピラティス グループセンター 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★ ボディシェイプヨガ 寺川 19:15~20:00 ズンバ 松矢 20:15~20:45★ スピードバーニング 滝尾	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 19:15~20:00 ボディパンプ45 滝尾 20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾	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・HIIT系プログラム 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

器具を使わずに全身を鍛えることが出来るプログラム!!
脂肪燃焼、肩こり・むくみ解消等の効果が期待できます。

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

11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

13:30~14:15

HOTヨガ45



田中

14:30~15:15

HOTヨガ 45

寺川

14:30~15:15

HOTヨガ 45



田中

19:15~20:00

HOTヨガ 45

寺川

19:15~20:00

HOTパワーヨガ 45



横井

20:15~21:00

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		12:00
	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 ダンベル体操	13:30~13:45 筋トレ体操		
18:00						18:00
22:00						