ルネッス 敦賀店 プログラムスケジュール

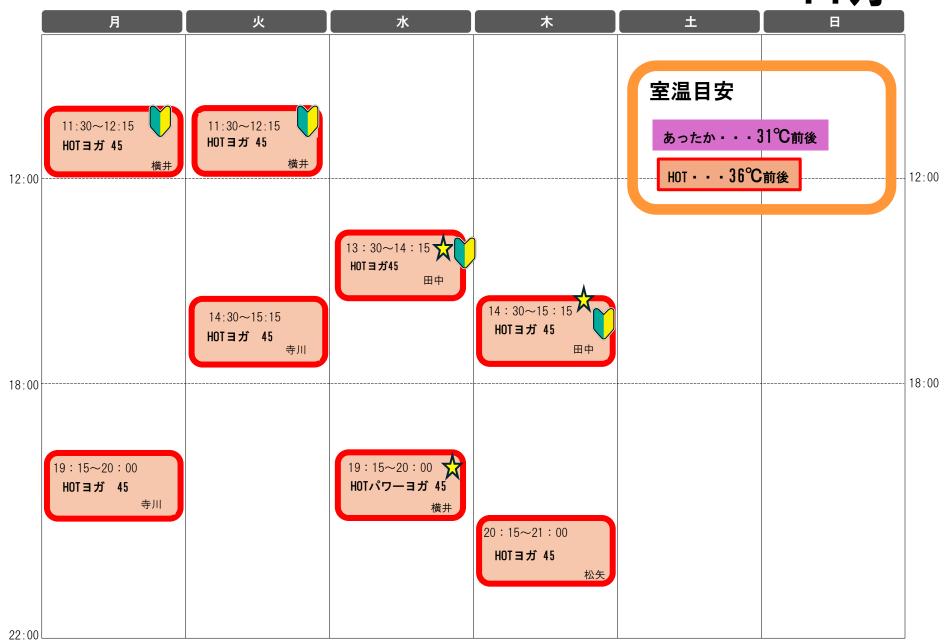
Aスタジオ

11月



ルネッス 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ 11月



ルネッス 敦賀店 プログラムスケジュール オープンエリア 11月





						- • • • •	J
	月	火	水	木	±	目	
	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 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~ 3:45 筋トレ体操			
18:00							18:00
22:00							