

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月

月	火	水	木	土	日
<p>10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井</p> <p>11:30~12:15 ボディシェイプヨガ 中井</p> <p>12:45~13:15 やさしめステップ 横井</p> <p>13:30~14:00 たのしくリズム体操 田中</p> <p>14:15~14:45 やさしめヨガ スタッフ</p> <p>19:15~20:00 エアロ中級 井川</p> <p>20:15~21:00 ズンバ 井川</p>	<p>10:30~11:15 ヨーガ・スタイル グループセンタジー 滝尾</p> <p>11:30~12:00 ボディパンプ30 滝尾</p> <p>12:10~12:30 スピードバーニング 滝尾</p> <p>13:30~14:15 ダンスエアロ 片山</p> <p>19:15~20:00 ピラティス 寺川</p> <p>20:15~21:00 ユーバウンド45 田中</p>	<p>10:30~11:15 ボディシェイプヨガ SAYURI</p> <p>11:30~12:15 ズンバ SAYURI</p> <p>13:30~14:15 らくらくエアロ 片山</p> <p>14:30~15:15 ピラティス 寺川</p> <p>19:15~20:00 ボディパンプ テック&30 田中</p> <p>20:15~20:45 快眠ヨガ 田中</p>	<p>10:30~11:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 横井</p> <p>11:30~12:00 やさしめステップ 横井</p> <p>12:15~13:00 ボディパンプ テック&30 田中</p> <p>13:30~14:15 はじめてエアロ 寺川</p> <p>19:15~20:00 ズンバ 松矢</p> <p>20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾</p> <p>21:05~21:25 スピードバーニング 滝尾</p>	<p>10:30~11:15 筋コンサーキット 松矢</p> <p>11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢</p> <p>12:30~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>19:15~20:00 ボディパンプ45 滝尾</p> <p>20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾</p>	<p>11:30~12:30 ボディコンバット60 滝尾</p> <p>13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>エアロ・ズンバ</p> <p>格闘技・HIIT系プログラム</p> <p>トランポリンを使った 有酸素プログラム</p> <p>バーベル・プレートを使う 筋トレ系プログラム</p> <p>体をほぐす 調整系プログラム</p> <p>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</p> <p>ヨガ・ピラティスなどの 調整系プログラム</p>

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

12月

月

火

水

木

土

日

室温目安

あったか・・・31℃前後

HOT・・・36℃前後

11:30～12:15

HOTヨガ 45



横井

11:30～12:15

HOTヨガ 45



横井

12:30～13:15

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

20:15～21:00

HOTパワーヨガ 45



横井

20:15～21:00

HOTヨガ 45

松矢

12:00

12:00

18:00

18:00

22:00

