

# ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月

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

ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

12月

月	火	水	木	土	日
12:00	12:00				12:00
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		室温目安 あったか・・・31°C前後 HOT・・・36°C前後	
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		18:00
					18:00
22:00					22:00

ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール



オープンエリア



12月

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		
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		
12:45~12:50 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		

12:00

12:00

18:00

18:00

22:00