

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1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 19:15~20:00 エアロ中級 井川 20:15~21:00 ズンバ 井川	10:30~11:15 ヨーガ・スタイル グループセンタジー 滝尾 11:30~12:00 ボディパンプ30 滝尾 12:15~12:35 スピードバーニング 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 グループセンタジー 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 はじめてエアロ 寺川 19:15~20:00 ズンバ 松矢 20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾 21:10~21:30 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

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

1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

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



	月	火	水	木	土	日
12:00	10:10~10:15 ラジオ体操 10:30~11:00 骨盤姿勢リセット 11:00~11:15 筋トレ体操	10:10~10:15 ラジオ体操 10:30~11:00 骨盤姿勢リセット 11:00~11:15 ロングプレス	10:10~10:15 ラジオ体操 10:30~11:00 骨盤姿勢リセット 11:00~11:15 タオルストレッチ	10:10~10:15 ラジオ体操 10:30~11:00 骨盤姿勢リセット 11:15~11:30 ★ チューブトレーニング	10:10~10:15 ラジオ体操	
18:00	12:45~12:50 ラジオ体操 13:00~13:30 骨盤姿勢リセット 13:30~13:45 タオルストレッチ	12:45~12:50 ラジオ体操 13:00~13:30 骨盤姿勢リセット 13:45~14:00 ★ チューブトレーニング	12:45~12:50 ラジオ体操 13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	12:45~12:50 ラジオ体操 13:00~13:30 骨盤姿勢リセット 13:30~13:45 筋トレ体操		
22:00					★ ...NEW!!	