

ルネッス 鮎江店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

1月

火	水	木	金	土	日
10:10～ みんなでラジオ体操	10:10～ みんなでラジオ体操	10:10～ みんなでラジオ体操	10:10～ みんなでラジオ体操	10:30～11:15 ボディバランス ヨガ	12:15～ 週替わりプログラム スタッフ
11:30～12:15 ピラティス 田中	10:30～11:15 らくらくステップ 本多	10:30～11:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎	12:15～12:45 骨盤姿勢リセット 三田村		
12:30～12:45 あしつぼ健康体操 山下	12:30～13:00 骨盤姿勢リセット 山下	11:30～12:00 みんなで トランポリン 荒谷	13:00～13:45 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 三田村		
12:45～13:15 骨盤姿勢リセット 山下	13:30～14:15 ボディバランス ヨガ 大倉				
13:30～14:15 ボディシェイプ ヨガ 浦崎					
19:30～20:15 ボディバランス ヨガ 富田	19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 天谷	19:45～20:30 パワーカーディオ45 天谷	19:30～20:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 荒谷	18:30～19:15 週替わりプログラム スタッフ	身体を整える系・ストレッチ系 有酸素運動・ステップ昇降運動など ヨガ エアロ・ダンス・ズンバ トランポリンを使った有酸素プログラム バーベル・プレートを使った筋トレプログラム 無酸素運動など ヨガとピラティス両方の要素で身体を整えるリラックスプログラム 空手、ボクシングなどの様々な格闘技を取り入れたプログラム
20:30～21:15 パワーカーディオ30 荒谷	20:30～21:15 ボディコンバット45	20:40～21:10 腹筋道場 天谷	20:30～21:00 ボディコンバット30 荒谷		
22:00					

ルネッス 鮎江店 プログラムスケジュール

プール

1月

火	水	木	金	土	日
<p>10:00</p> <p>11:15~11:30 アクアウォーキング</p> <p>11:30~12:00 アクアビクス</p> <p>フリータイム不可 13:45~14:40</p> <p>19:15~19:45 アクアビクス</p>	<p>14:30~15:00 アクアビクス</p> <p>フリータイム不可 16:00~18:00</p>		<p>14:00~14:30 アクア ウォーキング</p> <p>14:30~14:50 アクアダンベル</p> <p>フリータイム不可 16:00~19:00</p> <p>19:15~19:45 アクア ウォーキング</p> <p>19:45~20:05 アクアダンベル</p>	<p>フリータイム不可 10:00~10:30</p>	<p>フリータイム 10:00~17:30</p> <p>17:30までの プールご利用となります</p> <p>フリータイム 10:30~20:00</p> <p>20:30までの プールご利用となります</p>
22:00	21:30までのプールご利用となります				