

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

2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 田中</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>12:15~12:35 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 ユーバウンド30 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>21:10~21:30 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>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

2月

月

火

水

木

土

日

12:00

12:00

18:00

18:00

22:00

11:30~12:15
HOTヨガ 45

横井



14:15~15:00
HOTヨガ 45



横井

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



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