

ルネッス 敷賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

2月

月	火	水	木	土	日
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	
12:45~13:15 やさしめステップ 横井	12:15~12:35 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 田中		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 ユーバウンド30 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
			21:10~21:30 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 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

2月

ルネッス 敦賀店 プログラムスケジュール



オープンエリア



2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	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	11:15~11:30  チューブトレーニング		
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		
	13:45~14:00  チューブトレーニング		13:30~13:45 筋トレ体操		
				 ...NEW!!	