

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

3月

月	火	水	木	土	日
10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井	11:00~11:45 ★ ヨーガ・スタイル グループセンタジー 横井	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	
11:30~12:15 ボディシェイプヨガ 中井		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	11:30~12:30 ボディコンバット60 滝尾
12:45~13:15 やさしめステップ 横井	12:00~12:20 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		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	13:15~13:45 ★ ビートボクシング 田中		14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
14:15~15:00 ★ ベーシックヨガ 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
					トランポリンを使った 有酸素プログラム
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 スタッフ	バーベル・プレートを使う 筋トレ系プログラム
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 1.3.5週 ユーバウンド30 2.4週 ビートボクシング 田中	20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾	20:15~21:00 1.3.5週 ボディコンバット 2.4週 ユーバウンド スタッフ	体をほぐす 調整系プログラム
			21:10~21:30 スピードバーニング 滝尾		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

3月

月	火	水	木	土	日
	<p>12:00~12:45 HOTヨガ 45 横井</p>				
<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 横井</p>	<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		
<p>19:15~20:00 HOTヨガ 45 寺川</p>		<p>20:15~21:00 HOTパワーヨガ 45 横井</p>	<p>20:15~21:00 HOTヨガ 45 松矢</p>		



	月	火	水	木	土	日
10:10~10:15	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	
10:30~11:00	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット		
11:00~11:15	筋トレ体操	ロングプレス	タオルストレッチ	チューブトレーニング		
12:45~12:50	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操		
13:00~13:30	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット	骨盤姿勢リセット		
13:30~13:45				お楽しみファントレ		

どのファントレを行うかは当日のお楽しみ!

★ ...NEW!!