

# ルネッサ敦賀 スタジオプログラム

2018. 3 月



	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ
10:00							
	10:30~11:15 エアロ中級 ＜寺川＞	10:30~11:15 はじめてエアロ ＜寺川＞	10:30~11:20 ボディシェイプヨガ ＜松矢＞	10:30~11:15 かんたんエアロ ＜福田＞		10:30~11:15 かんたんエアロ ＜片山＞	10:30~11:15 らくらくエアロ ＜中井＞
12:00							
	11:30~12:15 おまかせ健康体操 ＜寺川＞	11:30~12:20 ボディシェイプヨガ ＜川島＞	11:30~12:15 かんたんエアロ ＜松矢＞	11:30~12:15 かんたんステップ ＜福田＞		11:30~12:15 筋コンサーキット ＜松矢＞	11:30~12:20 ボディシェイプヨガ ＜中井＞
	13:00~13:50 ボディシェイプヨガ ＜川島＞	13:00~13:45 ZUMBA ＜松矢＞	13:00~13:45 オリジナルエアロ ＜寺川＞	12:30~13:15 50歳からのエアロクラス ＜井川＞		13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ ＜松矢＞	13:30~14:15 週替りプログラム ＜週替＞
	14:00~14:45 はじめてエアロ ＜寺川＞	14:00~14:45 らくらくエアロ ＜中井＞	14:00~14:45 フィットネスタイチー ＜寺川＞	13:30~14:00 50歳からの健康体操クラス ＜寺川＞		14:00~14:30 JYBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ ＜寺川＞	
15:00							
	15:00~15:20 JYBEAT サーキットトレーニング	15:00~15:20 JYBEAT ステップ	15:00~15:20 JYBEAT JOY☆リズム			14:45~15:15 JYBEAT リズムコンバット	14:30~15:30 JYBEAT 目的別バラエティプログラム 『脱メタボ』
							15:40~16:40 JYBEAT 目的別バラエティプログラム 『ストレス発散』
18:00							
	15:30~16:00 JYBEAT ストレッチ	15:30~16:00 JYBEAT 癒しのヨーガ	15:30~16:00 JYBEAT からだほぐし	15:30~16:00 JYBEAT 肩こり・腰痛ヨーガ ＜寺川＞		15:30~15:50 JYBEAT サーキットトレーニング	16:50~17:50 JYBEAT 目的別バラエティプログラム 『リズムコンバット』 + 『ボディリフレッシュ』
	19:00~19:50 ボディシェイプヨガ ＜川島＞	19:00~19:45 はじめてエアロ ＜中田＞	19:00~19:45 かんたんエアロ ＜井川＞	19:00~19:45 ZUMBA ＜松矢＞		19:30~20:20 ピラティス ＜寺川＞	
	20:00~20:45 エアロ中級 ＜井川＞	20:00~20:45 かんたんステップ ＜中田＞	20:00~20:30 ショートステップ ＜福田＞	20:00~20:45 ボクシングエアロ ＜川島＞		20:30~21:15 オリジナルエアロ ＜寺川＞	
21:00							
	21:00~21:45 ZUMBA ＜福田＞	21:00~21:50 ボディシェイプヨガ ＜中田＞	20:40~21:10 ショートエアロ ＜福田＞	21:00~21:50 ボディシェイプヨガ ＜寺川＞			
			21:25~21:45 筋トレPOP				
23:00							

定休日

…初心者・初級向けプログラム

☆…担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです

※内容・時間は若干変更する場合があります

※祝祭日は上記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください

スタジオがはじめての方におすすめ！

JYBEAT



3Dのバーチャルインストラクターによる、これまでにない新しい映像レッスンシステム。映像+インストラクターのサポートで、はじめての方も安心です。

＜営業時間＞ 平日・土 10:00~23:00  
日・祝 10:00~19:00

☎0770-24-1117

エアロピクス	運動強度	難度
全身をバランス良く動かす有酸素運動です 運動量や目的に合わせてお好きなクラスをチョイス！		
はじめてエアロ	●	●
かんたんエアロ/ショートエアロ	●	●
らくらくエアロ	●●	●
エアロ中級	●●●	●●
ボクシングエアロ・オリジナルエアロ	●●●	●●
ステップ	運動強度	難度
ステップ台(踏み台)で楽しく昇降運動。特に下半身のシェイプアップに効果的！		
かんたんステップ/ショートステップ	●~●●	●
ステップ中級	●●●	●●
ヨガ・コンディショニング系	運動強度	難度
ボディシェイプヨガ ヨガの入門クラス。身体調整機能の向上を目指しましょう	●	●
ピラティス 深層部にある筋肉にじっくり効かせて、基礎代謝をアップさせましょう。	●	●
おまかせ健康体操 リズム体操や頭の体操、足のほぐしなど、健康情報盛りだくさんです	●	●
筋コンサーキット 音楽に合わせて、ダンベルで楽しく筋トレ。ジムマシンが苦手な方に最適！	●	●
KaQiLa~カキラ~ ろっ骨を中心に全身の関節を動かし、ご自身で自分の整体を行います。	●	●
格闘技・ダンス系	運動強度	難度
フィットネス フラ ハワイアン風の曲に合わせて全身有酸素運動。癒されながら美しく！	●	●
フィットネスタイチー 太極拳の動きを基に、呼吸法や気功法を取り入れ、音楽に合わせて楽しく！	●	●
フィットネスバレエ フィットネスとバレエとヨガの動きを組み合わせ全身を鍛えていきます。	●	●
ボクシングエアロ キックとパンチで有酸素&筋トレ！ストレス発散&シェイプアップに！	●●●	●●
ZUMBA 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部の引き締め！	●●●	●●●

JYBEAT

- からだほぐし…関節が固い方。動きに滑らかさがほしい方に。関節周りの筋肉を緩め、関節の可動を滑らかにする動きを行います。
- ストレッチ…身体が固い方。リラックスしたい方に。基本的なストレッチを行います。筋肉を伸ばしてあげましょう！
- 癒しのヨーガ…ヨガ初心者。身体が固い方に。基本的なヨーガ。「体が硬い」と敬遠しがちな方、是非トライしてみてください。
- 肩こり・腰痛のためのヨーガ…肩こりの方。腰痛の方に。特に肩や腰に効果的な刺激を与えるポーズを行います。
- コアエクササイズ…姿勢をよくしたい方に。「正しい姿勢」の土台を作りましょう。
- サーキットトレーニング…時間がないけど、脂肪燃焼したい方に。筋トレと有酸素運動を交互に行って、脂肪燃焼させよう！
- ステップ…スタジオ初心者。動き系のプログラムに挑戦予定の方に。ステッププログラムで使われる「基本動作」を行います。
- JOY☆リズム…歌える！踊れる！楽しくかんたんダンス！
- 目的別バラエティプログラム…「こうしたい！」「こうなりたい！」に、いろいろなメニューをぎゅっとならべてお答えします。