

2024.10月~ RenaiSS SPORTS CLUB 敦賀店 プログラムタイムスケジュール

初心者でも楽しめるプログラム充実

- ◎参加者把握及びより多くのお客さまにプログラムをご提供させていただくため、"完全予約制"とさせていただきます。
アプリがない方は、店頭予約端末をご利用ください。
- ◎プログラムの内容・曜日・時間などは変更になる場合がございます。
- ◎祝祭日は下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

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア		Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア			
10:00																						10:00
11:00	10:30~11:15 ☆ 期間限定12月まで ヤムナボディローリング [中井]			10:30~11:15 らくらくエアロ [SAYURI]			10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ [松矢]			10:30~11:15 ☆ ヨガ&ピラティス グループセンタジー [滝尾]				10:30~11:15 筋コンサーキット [松矢]			10:30~11:15 ☆ 週替プログラム				11:00	
12:00	11:30~12:15 ☆ ヨガ&ピラティス グループセンタジー [滝尾]	11:30~12:15 HOTヨガ 45 [中井]		11:30~12:15 ズンバ [SAYURI]			11:30~12:15 HOTヨガ 45 [松矢]			11:30~12:00 ボディコンバット 30 [滝尾]	11:30~12:15 HOTヨガ 45 [川島]			11:30~12:15 ベーシックヨガ			11:30~12:15 ☆ 週替プログラム				12:00	
13:00	12:30~13:00 ☆ ボディパンプ 30 [スタッフ]			12:30~13:15 ☆ ダンスエアロ [片山]			12:30~13:15 ☆ らくらくエアロ [片山]			12:30~13:00 ☆ ボディパンプ 30 [滝尾]												13:00
14:00	13:30~14:15 らくらくステップ [井川]			13:30~14:15 らくらくエアロ [片山]	13:30~14:15 ☆ HOTヨガ [寺川]		13:30~14:00 オリジナルエアロ 30 [片山]			13:30~14:15 はじめてエアロ [寺川]							14:00~14:45 週替プログラム				14:00	
15:00	14:30~15:15 ボディシェイプ ヨガ [寺川]			14:30~15:00 ☆ ユーバウンド30 [田中]			14:15~15:00 ピラティス [寺川]			14:30~15:00 ☆ ユーバウンド30 [田中]	14:30~15:15 HOTヨガ [寺川]			14:30~15:15 らくらくエアロ [中田]			15:00~ 週替プログラム				15:00	
16:00								15:15~16:00 HOTヨガ 45 [寺川]						15:30~16:15 ボディシェイプ ヨガ [中田]							16:00	
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00	19:00~19:45 エアロ中級 [井川]	19:15~20:00 HOTヨガ 45 [寺川]		19:15~20:00 らくらくエアロ [中田]			19:00~19:45 ズンバ [SAYURI]			19:00~19:45 ズンバ [松矢]				19:30~20:15 週替プログラム								19:00
20:00	20:00~20:45 ズンバ [井川]			20:15~21:00 ボディシェイプ ヨガ [中田]			20:00~20:30 ☆ ユーバウンド30 [田中]			20:00~20:45 らくらくステップ [川島]	20:00~20:45 HOTヨガ 45 [松矢]			20:30~ 週替プログラム								20:00
21:00	21:00~21:45 ボディシェイプ ヨガ [寺川]			21:15~22:00 ☆ ボディコンバット 45 [滝尾]			20:45~21:15 ☆ ボディパンプ 30 [田中]	21:00~21:45 HOTヨガ 45 [SAYURI]		21:00~21:45 ボディシェイプ ヨガ [川島]												21:00
22:00																						22:00

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

詳しくは館内POPをご覧ください

定休日

おすすめプログラム!

HOT YOGA

…初心者・初級者向けプログラムです
☆ …担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです。

19:00 閉館

ルネッサ
敦賀店

☎0770-24-1117

【営業時間】 平日・土 10:00~23:00
日・祝 10:00~19:00
【定休日】 金曜日

23:00 閉館

火	A	12:30~13:00	ユーバウンド30	→	A	12:30~13:15	ダンスエアロ	片山
火	A	14:30~15:15	ダンスエアロ		A	14:30~15:00	ユーバウンド	田中