

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

11月～

	月	火	水	木	土	日
	10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井	10:30~11:00 ポールストレッチ30 伊藤	10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ 松矢	10:30~11:15 ヨガ&ピラティス グループセンチ 滝尾	10:30~11:15 筋コンサーキット 松矢	
12:00	11:30~12:00 ボディパンプ30 滝尾	11:30~12:00 サンドバックで たのしくフィット 伊藤	11:30~12:15 ポールストレッチ45 スタッフ	11:30~12:00 ボディパンプ30 滝尾	11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢	12:00
	13:30~14:00 ポールストレッチ30 スタッフ	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	12:30~13:00 ユーバウンド30 スタッフ	13:00~ お楽しみPG ※隔週で実施 スタッフ
			14:15~15:00 ピラティス 寺川			14:00~ お楽しみPG ※隔週で実施 スタッフ
18:00	19:15~20:00 エアロ中級 井川	19:15~20:00 ボディコンバット45 滝尾	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~ お楽しみPG ※隔週で実施 スタッフ	18:00
	20:15~21:00 ズンバ 井川	20:15~21:00 ボディシェイプヨガ 寺川	20:15~21:00 ユーバウンド45 田中	20:15~21:00 ポールストレッチ45 田中		
22:00						

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

11月～

月	火	水	木	土	日
11:30~12:15 HOTヨガ 45 中井	10:30~11:00 HOTストレッチ スタッフ	11:30~12:15 HOTヨガ 45 松矢			
	14:30~15:15 HOTヨガ 寺川		14:30~15:15 HOTヨガ 寺川		
19:15~20:00 HOTヨガ 45 寺川			20:00~20:45 HOTヨガ 45 松矢		

ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

オープンエリア

11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		
	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット			10:30~11:00 骨盤姿勢リセット		
12:00	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		
	13:00~13:15 ロングプレス	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:15 ロングプレス	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット		
	13:15~13:30 ダンベルスロトレ		13:15~13:30 ダンベルスロトレ			
18:00						
22:00						