

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

12月

月	火	水	木	土	日
<p>10:30~11:15 ヤマナ ボディローリング 中井</p> <p>11:30~12:00 サンドバックで たのしくファイト スタッフ</p>	<p>10:30~11:00 サンドバックで たのしくファイト スタッフ</p> <p>11:15~12:00 ヨガ&amp;ピラティス グループセンタジー 滝尾</p>	<p>10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ 松矢</p> <p>11:30~12:00 ユーバウンド30 田中</p>	<p>10:30~11:15 ヨガ・スタイル グループセンタジー 滝尾</p> <p>11:30~12:00 ボディコンバット30 滝尾</p>	<p>10:30~11:15 筋コンサーキット 松矢</p> <p>11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢</p>	
<p>12:30~13:15 ボディパンプ テック&amp;30 田中</p> <p>13:30~14:00 ユーバウンド30 田中</p>	<p>13:30~14:15 ダンスエアロ 片山</p>	<p>13:30~14:15 らくらくエアロ 片山</p> <p>14:30~15:15 ピラティス 寺川</p>	<p>12:30~13:15 ボディパンプ テック&amp;30 滝尾</p> <p>13:30~14:15 はじめてエアロ 寺川</p>		<p>13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p>
<p>19:15~20:00 エアロ中級 井川</p> <p>20:15~21:00 ズンバ 井川</p>	<p>19:15~20:00 ユーバウンド45 田中</p> <p>20:15~21:00 ボディシェイプヨガ 寺川</p>	<p>19:15~20:00 ボディパンプ テック&amp;30 田中</p> <p>20:15~21:00 ボディコンバット45 滝尾</p>	<p>19:15~20:00 ズンバ 松矢</p> <p>20:15~21:00 ユーバウンド45 田中</p>	<p>19:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p> <p>20:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ</p>	<p>エアロ・ズンバ</p> <p>格闘技系のプログラム</p> <p>トランポリンを使った 有酸素プログラム</p> <p>バーベル・プレートを使う 筋トレプログラム</p> <p>体をほぐす調整系プログラム</p> <p>チューブなどを使った 筋トレプログラム</p> <p>ヨガ・ピラティスの動きで 身体を整える調整系プログラム</p>
		<p>❌ 12/5, 19 12/12, 26 ユーバウンド センタジー</p>	<p>20:15~21:00 ヨガ&amp;ピラティス グループセンタジー 滝尾</p>		

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

HOTスタジオ

12月

月	火	水	木	土	日
	<p>10:30~11:00 HOTストレッチ30 スタッフ</p> <p>11:30~12:00 ポールストレッチ30 スタッフ</p> <p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>	<p>11:30~12:15 HOTヨガ 45 松矢</p>	<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p> <p>20:15~20:45 HOTヨガ 45 松矢</p>	<p>室温目安 あったか・・・31°C前後 HOT・・・36°C前後</p>	
<p>11:30~12:15 HOTヨガ 45 中井</p> <p>13:30~14:00 やさしいヨガ 藤本</p> <p>19:15~20:00 HOTヨガ 45 寺川</p>					



	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		
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 タオルストレッチ			
18:00						
22:00						