

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

Aスタジオ

2月

月	火	水	木	土	日
10:30~11:15 ヤムナ ボディローリング 中井		10:30~11:15 脂肪燃烧エアロ 松矢	10:30~11:15 ヨーガ・スタイル 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	
11:30~12:15 ボディパンプ テック&30 田中	11:30~12:15 ヨガ&ピラティス グループセンタジー 滝尾		11:30~12:00 ボディコンバット30 滝尾	11:30~12:15 ベーシックヨガ 松矢	
12:30~13:15 ユーバウンド エレメント&30 田中	12:30~13:00 サンドバックで たのしくファイト 滝尾	12:30~13:00 ポールストレッチ スタッフ	12:30~13:15 ボディパンプ テック&30 滝尾		13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
13:30~14:00 サンドバックで たのしくファイト 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	13:30~14:15 はじめてエアロ 寺川		14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
		14:30~15:15 ピラティス 寺川			
19:15~20:00 エアロ中級 井川	19:15~20:00 ユーバウンド45 田中	19:15~20:00 ボディパンプ テック&30 滝尾	19:15~20:00 ズンバ 松矢	19:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ	<b>エアロ・ズンバ</b>
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 ボディコンバット45 滝尾	20:15~21:00 ユーバウンド エレメント&30 田中 2/6、20	20:15~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ	格闘技系のプログラム
			20:15~21:00 ボディパンプ テック&30 田中 2/13、27	※週替わり	トランポリンを使った 有酸素プログラム
					バーベル・プレートを使う 筋トレプログラム
					体をほぐす調整系プログラム
					チューブや自重系の 筋トレプログラム
					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

# ルネッサ 敦賀店 プログラムスケジュール

## HOTスタジオ

## 2月

月	火	水	木	土	日
	<p>10:30~11:00 HOTストレッチ 滝尾</p>				
12:00		<p>11:30~12:15 HOTヨガ 45 松矢</p>	<p>11:30~12:00 やさしいヨガ 藤本</p>	<p><b>室温目安</b></p> <p>あったか・・・31°C前後</p> <p>HOT・・・36°C前後</p>	
	<p>13:30~14:00 やさしいヨガ 藤本</p>	<p>13:30~14:00 HOTストレッチ 田中</p>			
18:00	<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		<p>14:30~15:15 HOTヨガ 45 寺川</p>		
22:00			<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	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	
12:00	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット		10:15~10:30 タオルストレッチ	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット		
	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 ロングブレス	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:15 ロングブレス	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット		
	13:15~13:30 タオルストレッチ		13:15~13:30 タオルストレッチ			
18:00						
22:00						