

ルネッサ 敦賀店

プログラムスケジュール

Aスタジオ

3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 グループセンチ 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 グループセンチ 滝尾	11:30~12:15 筋トレPOP 音楽に合わせて かーい負荷で筋トレ。 楽しみながら フォームをマスター! 滝尾	11:30~12:15 ボディパンプ テック&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 シンプル!パンチだけ! ビートボクシング 滝尾	13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ	13:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
13:30~14:00 たのしくリズム体操 音楽に合わせてかんたん ステップ!! 体を使って、楽しく 踊りましょう!! 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	14:00~ お楽しみPG ※不定期開催 スタッフ
	14:30~15:15 ボディパンプ テック&30 田中	14:30~15:15 ピラティス 寺川			
			18:30~19:00 ユーバウンド30 田中		
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		
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 ボディパンプ テック&30 田中		

- エアロ・ズンバ
- 格闘技系のプログラム
- 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

3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>室温目安</p> <p>あったか・・・31°C前後</p> <p>HOT・・・36°C前後</p>	
		<p>12:45~13:15 HOTストレッチ 田中</p>			
	<p>13:30~14:00 やさしいヨガ 藤本</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>19:15~20:00 HOTヨガ 45 寺川</p>		
			<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	
	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	10:30~11:00 骨盤姿勢リセット		
12:00		10:30~10:45 ロングブレス	11:00~11:20 ポールストレッチ	11:00~11:15 ロングブレス		
	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		
	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット	13:00~13:30 骨盤姿勢リセット		
	13:30~13:45 タオルストレッチ	13:30~13:45 ロングブレス	13:30~13:45 タオルストレッチ	13:30~13:45 筋トレ体操		
18:00						
22:00						