

# 越前花がたみの郷 スタジオプログラム

2019. 2月

...健康ルネッス体操  
 ...初心者・初級向けプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
10:00							定休日
10:30~11:15	元気にステップ ＜中田＞	10:30~11:30 ボディシェイプヨガ ＜山田き＞	10:30~11:15 らくらくエアロ ＜山田美＞	10:30~11:30 ボディシェイプヨガ ＜橋本＞	10:30~11:15 らくらくエアロ ＜山田＞	10:30~11:15 らくらくエアロ ＜中田＞	
			13:30~ 健康ルネッス体操※				
14:00~15:00	ピラティス ＜川崎＞	14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ ＜武信＞	14:00~15:00 ボディシェイプヨガ ＜中田＞	14:00~14:45 はじめてエアロ ＜川崎＞	14:00~14:45 ZUMBA ＜山田美＞	14:00~15:00 ボディシェイプヨガ ＜橋本＞	
18:00			19:10~ 健康ルネッス体操 筋トレPOP ※				
19:00							
	20:00~20:45 はじめてエアロ ＜森永＞	19:45~20:45 バレトン ＜高松＞	20:00~20:45 らくらくエアロ ＜川崎＞	19:45~20:30 ZUMBA ＜Kei＞	19:45~20:45 ボディシェイプヨガ ＜松下＞		
21:00							

越前花がたみの郷の会員様は、「ルネッス越前」「ルネッス鯖江」のジム・スタジオ・プールを1回324円(税込)でご利用いただけます。

☆...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです  
※詳しい内容、時間については裏面をご覧ください。

ルネッス 越前花がたみの郷  
☎0778-43-8880

内容・時間は若干変更する場合があります

＜営業時間＞	平日	10:00 ~ 21:00
	土曜	10:00 ~ 18:00