

# 越前花がたみの郷 スタジオプログラム

2018.10月

...健康ルネッサ体操  
 ...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 ＜寺島＞	
	13:30~ 健康ルネッサ体操※						
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~ 健康ルネッサ体操 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、「ルネッサ越前」「ルネッサ鯖江」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。

ルネッサ 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