

# 越前花がたみの郷 スタジオプログラム

2021.10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	10:30~11:00 介護予防にも! けんこうふみ台体操	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＞	10:30~11:15 ☆ ボディシェイプヨガ ＜山森＞	10:30~11:15 らくらくエアロ ＜AKIYO＞	10:30~11:15 ズンバ ＜林＞	定休日
	13:30~ 健康ルネッサ体操※			13:30~14:15 子育て応援 リフレッシュヨガ *未就学児のお子さんと一緒に参加できます。＜荒木＞	13:30~ 健康ルネッサ体操※		
	14:00~14:45 ズンバ ＜SAYURI＞	14:00~14:30 介護予防にも! ゆるやかヨガ	14:00~14:30 介護予防にも! 脳トレ&資筋体操		14:00~14:45 ズンバ ＜山田美＞		
18:00							
19:00		19:45~20:45 バレトン ＜Miku＞		19:45~20:30 ズンバ ＜Kei＞	19:45~20:45 ボディシェイプヨガ ＜中川＞		
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330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。

内容・時間は若干変更する場合があります

ルネッサ 越前花がたみの郷  
☎0778-43-8880

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