

# 越前花がたみの郷 スタジオプログラム

2018. 3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<br>＜中田＞                | 10:30~11:30<br>ボディシェイプヨガ<br>＜山田き＞ | 10:30~11:15<br>脂肪燃焼エアロ<br>＜寺島＞   | 10:30~11:30<br>ボディシェイプヨガ<br>＜橋本＞ | 10:30~11:15<br>らくらくエアロ<br>＜山田＞    | 10:30~11:15<br>らくらくエアロ<br>＜寺島＞   |     |
|             |                                |                                   | 13:30~<br>健康ルネッサ体操※              |                                  |                                   |                                  |     |
| 14:00~15:00 | ピラティス<br>＜川崎＞                  | 14:00~14:45<br>脂肪燃焼エアロ<br>＜武信＞    | 14:00~15:00<br>ボディシェイプヨガ<br>＜中田＞ | 14:00~14:45<br>はじめてエアロ<br>＜川崎＞   | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>＜山田美＞     | 14:00~15:00<br>ボディシェイプヨガ<br>＜橋本＞ |     |
|             |                                |                                   |                                  |                                  |                                   |                                  |     |
| 18:00       | 19:10~<br>健康ルネッサ体操 筋トレPOP ※    |                                   |                                  |                                  |                                   |                                  |     |
| 19:00       |                                |                                   |                                  |                                  |                                   |                                  |     |
|             | 20:00~20:45<br>はじめてエアロ<br>＜森永＞ | 19:45~20:45<br>バレトン<br>＜高松＞       | 20:00~20:45<br>らくらくエアロ<br>＜川崎＞   | 19:45~20:30<br>ZUMBA<br>＜Kei＞    | 19:45~20:45<br>ボディシェイプヨガ<br>＜山田き＞ |                                  |     |
| 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 |