

	月		火		水		木		金	土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00				2コース利用可 10:00~11:45 ※館内掲示物をご覧ください。		※フリータイム 利用不可 10:00~11:00		2コース利用可 10:00~11:30					
	10:30~11:15 はじめてエアロ <森田>	10:30~11:00 水中歩行 <下道>	10:30~11:20 楽しくエアロ <佐野>		10:30~11:30 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>		10:30~11:15 らくらくステップ <寺島>			10:15~11:15 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>		10:15~11:15 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>	
12:00	11:30~12:15 ピラティス <川崎>	11:10~11:40 アクアピクス <下道>	11:30~12:00 ゆっくり体操 <佐野>		11:40~12:25 パワー筋トレ <岡倉>		11:30~12:20 ボディシェイプヨガ <山田>	11:40~12:10 アクアピクス <下道>		11:30~12:15 らくらくステップ <佐野>	※フリータイム 利用不可 10:00~12:00	11:30~12:15 サンデーエアロ <林>	
	13:00~13:45 ボディシェイプヨガ <山森>	14:00~14:45 らくらくステップ <山森>	13:00~13:45 はじめてエアロ <森田>	13:00~13:30 泳ごうクロール ※有料	13:10~14:00 ソフトヨガ <ヨガスタジオ柳田>	※フリータイム 利用不可 13:00~14:00	13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ <佐野>	※フリータイム 利用不可 13:00~14:00		14:00~14:45 楽しくエアロ <奥田>		13:30~14:15 <週替りプログラム>	
15:00		14:10~14:40 水中歩行 <岡倉>	14:00~15:00 パワーヨガ <ヨガスタジオ柳田>	13:40~14:40 キレイニフォーム ※有料	14:15~15:00 ZUMBA <山田美>		14:15~15:00 ボディシェイプヨガ <石本>		15:10~15:40 アクアピクス <深草>				
18:00		※フリータイム 利用不可 16:00~19:00		※フリータイム 利用不可 15:00~19:00		※フリータイム 利用不可 16:00~19:00		※フリータイム 利用不可 16:00~19:00			※フリータイム 利用不可 12:45~16:45		※フリータイム 10:00~19:00
	18:30~19:15 楽しくエアロ <小辻>		19:00~19:45 ZUMBA <倉野>		18:45~19:45 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>		19:00~19:45 らくらくエアロ <中田>			[3F] 19:30~20:30 ☆ ブリーピクス ~呼吸・体幹エクササイズ~ <林>			
	19:30~20:15 らくらくステップ <中田>		20:00~20:45 楽しくエアロ <倉野>	19:30~20:00 水中歩行 <スタッフ>	20:00~20:45 ZUMBA <松岡>		20:00~20:50 ダイエットヨガ <ヨガスタジオ柳田>						
21:00	20:30~21:20 ソフトヨガ <ヨガスタジオ柳田>		21:00~21:45 HIP HOPダンス ☆ <まゆ>		21:00~21:45 らくらくステップ <中田>		21:00~22:05 ボディバンプ60 <パンインストラクター>			21:00~21:45 ZUMBA <林>			
23:00		※フリータイム 10:00~16:00 19:00~23:00		※フリータイム 10:00~15:00 19:00~23:00		※フリータイム 11:15~12:45 14:15~16:00 19:00~23:00		※フリータイム 10:00~12:45 14:15~16:00 19:00~23:00			※フリータイム 12:00~12:45 16:45~23:00		

定休日

※内容・時間は若干変更する場合があります  
 ※祝祭日は上記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください  
 ☆…担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです  
 …プールフリータイムをご利用いただけません

<営業時間> 平日・土 10:00~23:00  
 日・祝 10:00~19:00

ルネッサ越前 ☎0778-21-0001  
 ルネッサ鯖江 ☎0778-51-6333