

ながでんカルチャー教室若里校 10-12月 開講プログラム

プログラム詳細は、「ながでんカルチャー教室10-12月募集案内」をご確認ください。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月			① 11:30~12:30 エアロ&ウェーブリング KAZU		② 13:15~14:15 エンジョイエアロ/ 中級エアロ NAO						
火	③ 10:10~11:10 ピラヨガ 30・30 日野	④ 11:20~12:20 しっかり動こう! 1.2ステップ! 南波		⑤ 13:30~14:20 柳沢エアロ 柳沢	⑥ 14:30~15:20 柳沢ベンチ 柳沢						
水	⑦ 10:10~11:10 ミセスの為の健康講座 (ヨガ・ピラティス) 清水	⑧ 11:20~12:20 ステップ&ストレッチ はつみ NEW	⑨ 12:30~13:30 中級エアロ&ストレッチ 吉池		⑩ 13:45~14:35 エンジョイベンチ 熊谷						
木	⑪ 10:10~11:10 ZUMBA&コンディショニング 国原	⑫ 11:25~12:05 ヨガ 生玉 NEW	⑬ 12:15~13:00 コア&ストレッチ 小島		⑭ 14:10~15:10 プラーナヨガ 中村						
金	⑮ 10:10~10:50 初級エアロ NAO	⑯ 11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重		⑰ 13:00~13:50 身体のアライメントを整える ハレトン&ボルドブラ 吉池						⑱ 19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
土	⑲ 10:10~11:10 エアロマニア(上級) NAO		⑳ 11:50~12:40 オリジナルエアロ はつみ								

マット系 ストレッチ系 ダンス・エアロ系

皆様のご参加お待ちしております！
お申込みされる場合はフロントまでお問合せください

新しくカルチャー教室を始めてみよう！

8/23~ 申込開始

8/23~9/7 → 継続者優先予約
9/8~9/18 → 一般予約

お申込みはフロントまで！！