

ながでんカルチャー教室【若里店】7月～9月開講プログラム

詳細は別紙「ながでんカルチャー教室7-9月募集案内」の
レッスンNo.からご確認いただけます。

	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& ウェープリング 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			30 30 子供空手教室 小林		
水	⑦ 10:10～11:10 ミセスの為の 健康講座 清水	⑧ 11:30～ 12:10 整体ストレッチ &機能改善 はつみ	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 12:15～ 13:00 コア& ストレッチ 小島		⑬ 14:10～15:10 プラーナヨガ 中村						
金	⑭ 10:10～ 10:50 初級エアロ NAO	⑮ 11:00～11:50 ダンスエアロ 小八重		⑯ 13:00～13:50 身体のアライメント を整える バレトン& ポルドブラ 吉池	⑰ 14:00～ 14:40 ZUMBA 鈴木					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 ダンスチック エアロ はつみ								

クラス種類 マット系 ダンス系