

ながでんカルチャー教室若里校 1-3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1-3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					
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 11:20~12:00 かんたんベンチで1日1汗! 清水		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 14:10~15:10 プラーナヨガ 中村					
金	⑬ 10:10~10:50 初級エアロ NAO	⑭ 11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重			⑮ 13:00~13:50 身体のアライメントを整える バレトン&ボルドブラ 吉池					⑯ 19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
土	⑰ 10:10~11:10 エアロマニア(上級) NAO		⑱ 11:50~12:40 オリジナルエアロ はつみ								

マット系
ダンス・エアロ系
ストレッチ系
その他

皆様のご参加お待ちしております!

新しくカルチャー教室を始めてみよう!

11/22~申込開始

11/22~12/7 → 継続者優先申込み
 12/8~12/20 → 一般申込み
 12/22~ 開講教室随時申込OK

お申込みはフロントまで!

★ 火曜日、金曜日の点線枠 ★ について

木曜日 11:25~12:05 はじめてヨガ
 金曜日 12:00~12:40 生玉

若里校スタッフによるイベントレッスンを企画しています。詳細は館内掲示をご確認ください。有料となりますのでフロントまでお申込みください。