

ながでんカルチャー教室若里校 7-9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7-9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			11:30~12:30 エアロ&ウェーブリング KAZU		13:15~14:15 エンジョイエアロ/ 中級エアロ NAO						
火	10:10~11:10 ピラヨガ 30・30 日野	11:20~12:20 しっかり動こう! 1.2ステップ! 南波		★	13:30~14:20 柳沢エアロ 柳沢	14:30~15:20 柳沢ベンチ 柳沢					
水	10:10~11:10 ミセスの為の健康講座 (ヨガ・ピラティス) 清水			12:30~13:30 中級エアロ&ストレッチ 吉池	13:45~14:35 エンジョイベンチ 熊谷						
木	10:10~11:10 ZUMBA&コンディショニング 国原		★			14:10~15:10 プラーナヨガ 中村					
金	10:10~10:50 初級エアロ NAO	11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重		13:00~13:50 身体のアライメントを整える パレトン&ボルドブラ 吉池	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>★ 火曜日、木曜日の点線枠 ★ について</p> <p>火曜日 12:30~13:00 ストレッチ&トレーニング 平林 木曜日 11:25~12:05 はじめてヨガ 生玉</p> <p>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。</p> </div>					19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
土	10:10~11:10 エアロマニア(上級) NAO		11:50~12:40 ダンスチックエアロ はつみ								

マット系

ストレッチ系

ダンス・エアロ系

定員に空きがある教室は途中参加可能です!
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!

