

# 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			11:30~12:30 エアロ&ウェープリング 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 ミセスのための健康講座 (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 バレトン&ホルドブラ 吉池						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 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

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!



**レッスン体験随時募集中!**

開講決定している教室に関しては随時募集を受け付けています!  
体験お申込みご予約はフロントにてお問合せください。