

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		10:30~11:15 リフレッシュ ヨガ 日野	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 エイジングヨガ ~優雅に年を重ねるために~ (ヨガ・ピラティス) 清水			13:30~14:20 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							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									

マット系

ダンス・エアロ系

ストレッチ系