

# 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		① 10:30~11:15 リフレッシュ ヨガ 日野	② 11:30~12:30 エアロ& ウェープリング KAZU		③ 13:15~14:15 エンジョイエアロ/ 中級エアロ NAO						
火	④ 10:10~11:10 ピラヨガ 30・30 日野	⑤ 11:20~12:20 しっかり動こう! 1.2ステップ! 南波			⑥ 13:30~14:20 柳沢エアロ 柳沢	⑦ 14:30~15:20 柳沢ベンチ 柳沢					
水	⑧ 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				⑨ 13:30~14:20 エンジョイ ベンチ 熊谷						
木	⑩ 10:10~11:10 ZUMBA& コンディショニング 国原					⑪ 14:10~15:10 プラーナヨガ 中村					
金	⑫ 10:10~10:50 初級エアロ NAO	⑬ 11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重	⑭ 12:00~12:40 トレーニングと ストレッチ 平林							⑮ 19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
土	⑯ 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