

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		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 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						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

皆様のご参加お待ちしております!
定員に空きがある教室は途中参加可能です!
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!

8/20~ 申込開始

8/20~9/3 → 継続者優先予約
9/5~9/20 → 一般予約
9/21~ 開講教室随時申込みOK!
お申込みはフロントまで!!

体験も随時募集中!
皆様のご参加お待ちしております!

★体験お申込方法★

- ①体験してみたい教室をお選びください
- ②フロントまたはロッカー前のカルチャー教室体験申込書をご記入してください
- ③ご記入したらフロントへ出してください

※お電話でのご予約も受付しております。
また、開講されていない教室もございます。
参加希望の方はフロントまでご確認ください