

10-12月 カルチャー教室

	月	火	水	木	金	土
10:00						
10:30	10:30~11:20 リラックス ヨガ 日野	10:10~11:10 ピラヨガ 30・30 日野	10:10~11:10 エイジング ヨガ 清水	10:10~11:10 ZUMBA& コンディショニング 国原	10:10~10:50 初級エアロ NAO	10:30~11:30 エアロマニア (上級) NAO
11:00					11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重	
11:30		11:20~12:20 しっかり動こう! 1.2ステップ! 南波				時間変更
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	13:15~14:15 エンジョイエアロ/ 中級エアロ NAO	13:30~14:20 柳沢エアロ 柳沢	13:30~14:20 エンジョイベンチ 熊谷			
14:00				14:10~15:10 プレーナヨーガ 中村		
14:30		14:30~15:20 柳沢ベンチ 柳沢				
15:00						
15:30						
19:00					19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
19:30						
20:00						