

ことばきアリーナ レッスンプログラム

時間	月曜日		火曜日	水曜日	木曜日		金曜日
	剣道場	アリーナ	軽運動室	軽運動室	軽運動室	アリーナ	軽運動室
9:00							
11:00							
13:00							
15:00							
17:00							
19:00							
21:00							
10:00-10:45(45)			貯筋トレ 横路		機能改善運動 プログラム NAO		はじめての 大人バレエ Haruko
11:00-11:45(45)			YOGA 横路		椅子を使った ラクラク運動 NAO		はじめての ピラティス Haruko
13:00-13:45(45)			中級エアロ こーき	ヨガ 定員15名 宮口/高橋	ボール エクササイズ 横立		HIP-HOP HANA
14:00-14:45(45)			初級エアロ NAO	中級エアロ こーき	ビギナーエアロ 藤川		いきいき 健康体操 神谷
15:00-15:45(45)			機能改善運動 プログラム NAO	コア & ストレッチ Haruko	リラックスヨガ 定員15名 momona		自重系 トレーニング 神谷
16:00-16:45(45)			ピラティス 神谷	キッズバレエ教室 (幼児) 定員15名 Haruko	HIP HOP教室 (幼児) 定員20名 Hana	ポアールス長野 フットサル教室 (幼児～小学生：初級) 定員20名 #6 渡辺大輔選手	ビギナーエアロ NAO
17:00-17:45				キッズバレエ教室 (小学生) 定員15名 Haruko	HIP HOP教室 (小学生) 定員20名 Hana	ポアールス長野 フットサル教室 (小学生：上級) 定員20名 #6 渡辺大輔選手	
*子ども対象の教室は、月謝制のため事前申し込みが必要です。 参加ご希望の方は、受付へお問い合わせください。							
19:00-19:45(45)	STRONG Nation 土間						
20:00-20:45(45)	JAZZ HIP-HOP 藤原・翔英						
19:00-20:00		NAGANO GaRons バレーボール教室 (幼児～小学生：定員20名) NAGANO GaRons選手					
*子ども対象の教室は、月謝制のため 事前申し込みが必要です。 参加ご希望の方は、受付へお問い合わせください。							