

## 南長野運動公園

## ～ 5月度 レッスン休講のお知らせ ～

## 水曜日(12.19.26)

12:45-13:30(45)

コアトレーニング

中村 智栄子

→

休講

13:40-14:25(45)

かんたんステップ

中村 智栄子

→

休講

## 金曜日(7.14.21.28)

11:15-12:00(45)

ストレッチポール

中村 智栄子

→

休講

12:10-12:55

♪Enjoyステップ♪

中村 智栄子

→

休講

## 土曜日(8.15.22.29)

9:15-10:00(45)

コアトレーニング

中村 智栄子

→

休講

10:10-10:55(45)

かんたんステップ

中村 智栄子

→

休講

11:05-11:50(45)

ラテンエアロ

中村 智栄子

→

休講

12:00-12:45(45)

ステップ &amp; サーキット

中村 智栄子

→

休講

## 日曜日(9.16.23.30)

10:40-11:25

ストレッチポール

中村 智栄子

→

休講

11:35-12:20(45)

♪Enjoyステップ♪

中村 智栄子

→

休講