

# ながでんカルチャー教室【長野店】

## 10月～12月教室

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00			
月	10:00-40:00 初級エアロ &筋トレ KAZU/[HOT] ☆☆☆ (女性限定) 111	00:00-45:00 かんたん エアロピクスで 一日一汗!! 清水 どなたでも 112	00:00-00:00 少し頑張る ヨガ 岡村 ☆☆☆ (女性限定) 113	20:00-00:00 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	定員・日程・受講料等の詳細は、 フロントまたは館内設置のパンフ レットをご覧ください。				00:00-30:00 “こーき”と ”はな”の 初級エアロ こうき・はな ☆☆☆ 115	45:00-30:00 汗だく ベンチ 松川 ☆☆☆ 116				
火	10:00-10:00 心身リセット 元気になるヨガ 小島 どなたでも 121	20:00-10:00 初中級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 122	35:00-05:00 ZUMBA 鈴木 どなたでも 123	00:00-05:00 アロマ コンディショニング 岡田 どなたでも 133					10:00-55:00 ステップ 45 はつみ どなたでも 134	05:00-35:00 機能改善 整体 ストレッチ はつみ どなたでも 135	15:00-00:00 コンディショニング ヨガ 清水 どなたでも 136	15:00-05:00 オリジナル エアロ はつみ ☆☆☆ 137	00:00-45:00 ちょっとだけ 頑張る ベンチ 熊谷 ☆☆☆ 124	
水	10:00-10:00 ピラティス 岡村/[HOT] ☆☆☆ (女性限定) 131	30:00-30:00 太極拳 篠原 どなたでも 132	00:00-00:00 アロマ コンディショニング 岡田 どなたでも 133	10:00-55:00 ステップ 45 はつみ どなたでも 134	05:00-35:00 機能改善 整体 ストレッチ はつみ どなたでも 135	15:00-00:00 コンディショニング ヨガ 清水 どなたでも 136	15:00-05:00 オリジナル エアロ はつみ ☆☆☆ 137	00:00-05:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146	10:00-00:00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10:00-10:00 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30:00-20:00 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146
木	10:00-00:00 心身リセット 元気になる ヨガ 小島/[HOT] どなたでも 151	30:00-00:00 美・カラダ コンディショニング 【プール】 近藤 どなたでも 152	30:00-15:00 汗だく エアロ&ベンチ 松川 ☆☆☆ 153	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146	10:00-40:00 ひよっこ エアロ AZU ☆☆☆ 154	45:00-30:00 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 155	10:00-00:00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10:00-10:00 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30:00-20:00 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146
金	10:00-00:00 心身リセット 元気になる ヨガ 小島/[HOT] どなたでも 151	30:00-00:00 美・カラダ コンディショニング 【プール】 近藤 どなたでも 152	30:00-15:00 汗だく エアロ&ベンチ 松川 ☆☆☆ 153	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146	10:00-40:00 ひよっこ エアロ AZU ☆☆☆ 154	45:00-30:00 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 155	10:00-00:00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10:00-10:00 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30:00-20:00 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146
土	10:00-00:00 機能改善 ヨガ はつみ/[HOT] どなたでも 161	15:00-05:00 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ☆☆☆ 162	15:00-00:00 脂肪燃焼 &身体づくり 岡田 どなたでも 163	35:00-20:00 沢山動こう エアロ40 はつみ どなたでも 164	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146	10:00-40:00 ひよっこ エアロ AZU ☆☆☆ 154	45:00-30:00 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 155	10:00-00:00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10:00-10:00 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30:00-20:00 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	00:00-00:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144	15:00-00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:00-00:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146

クラス種類 マット系 ダンス系 HOT系 プール系

長野店 / 026-234-1514

### ～申し込み方法～

- ①直接フロント、又は電話でご予約ください。
- ②ご予約時もしくは、ご予約後1週間以内にフロントでご入金をお願い致します。

### ～申込みと締切りのご案内～

- 現在カルチャー教室に参加継続される方の申込締切 **9月7日(火)**
- 一般申込開始 **9月8日(水)**
- 登録料0円(無料) でのご入金および申込締切 **9月18日(土)**