

ながでんカルチャー教室【長野店】

7月～9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	111 10 40 初級エアロ &筋トレ KAZU [HOT] ★★☆(女性限定)	112 00 45 かんたん エアロビクスで 一日一汗!! 清水 どなたでも	113 00 00 少し頑張る ヨガ 岡村 ★★☆(女性限定) 満員	114 20 00 はつらつ 初中級 エアロ ★★☆ 定員残り わずか	定員・日程・受講料等の詳細は フロントまたは館内設置の				115 00 30 “こーき”と “はな”の 初級エアロ こうき・はな ★★☆	116 45 30 汗だく ベンチ 松川 ★★☆ 満員	
火	121 10 10 心身リセット 元気になるヨガ 小島 どなたでも	122 20 10 初中級 エアロ 宮澤 ★★☆ 定員残り わずか	123 35 05 ZUMBA 鈴木 どなたでも								
水	131 10 10 ピラティス 岡村 [HOT] ★★☆(女性限定)	132 30 30 太極拳 篠原 どなたでも 定員残り わずか	133 00 00 アロマ コンディショニング 岡田 どなたでも	134 10 40 かんたん ステップ はつみ ★★☆	135 50 30 機能改善 整体ストレッチ &EX はつみ どなたでも		136 15 00 コンディショニング ヨガ 清水 ★★☆	137 15 05 オリジナル エアロ はつみ ★★☆			
木	141 10 00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池 [HOT] どなたでも	142 10 10 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも	143 30 20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ★★☆	144 00 00 ZUMBA GOLD 笠井 ★★☆			145 15 00 ピラティスで 美姿勢 背骨の健康 ★★☆ 定員残り わずか	146 15 00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 定員残り わずか			
金	151 10 00 心身リセット 元気になるヨガ 小島 どなたでも	153 30 00 美・カラダ コンディショニング 近藤 【プール】 どなたでも 定員残り わずか	154 30 15 汗だくエアロ &ベンチ 松川 ★★☆					155 10 40 ひよっこ エアロ AZU ★★☆ 定員残り わずか	156 45 30 汗だく エアロ 松川 ★★☆ 満員		
土	161 10 00 機能改善 ヨガ はつみ/[HOT] どなたでも	162 15 05 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ★★☆ 満員	163 15 00 脂肪燃焼 &身体づくり 岡田 どなたでも 定員残り わずか	164 10 55 エンジョイ エアロ 熊谷 ★★☆	165 05 45 沢山動こう エアロ40 はつみ どなたでも						

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ご予約後1週間以内にフロントで受講料と登録料のご入金をお願い致します。

～受講料と登録料について～

- 受講料 教室開催の残り回数分となります。希望教室の金額はフロントにて問い合わせください。
- 登録料 教室参加料と別途登録料3,300円が必要になります。

