

ながでんカルチャー教室【長野店・若里店】4月～6月プログラム

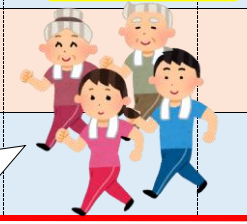
クラス種類 マット系 ダンス系 HOT系 プール系

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
月	長野	10 40 身体引締め HOTコース KAZU/[HOT] ★★★	00 45 かんたエアロピクスで 一日一汗!! 清水 どなたでも	00 00 少し頑張るヨガ 岡村 ★★★(女性限定) 満員	20 00 はつらつ 初中級エアロ 鈴木 ★★★				30 30 ながでんスイミング 幼児体操教室 柄沢/松川		45 30 身体引締め 夜間コース 松川 ★★★(女性限定) 満員	
	若里		30 30 エアロ&ウェープリング KAZU ★★★		15 15 エンジョイエアロ NAO ★★★							
火	長野	10 50 初級エアロ& 機能改善運動 NAO ★★★	20 05 初中級エアロ 宮澤 ★★★					45 45 ながでんスイミング 子供空手教室 中村	00 45 ちょっとだけ 頑張るベンチ 熊谷 ★★★			
	若里	10 10 ピラヨガ30・30 日野 どなたでも	20 20 しっかり動こう! 1・2ステップ!/南波 ★★★		30 20 柳沢エアロ 柳沢 ★★★	30 20 柳沢ベンチ 柳沢 ★★★			30 30 ながでんスイミング 子供空手教室 小林			
水	長野		30 30 太極拳 篠原 どなたでも	00 00 どなたでも アロマコンディショニング 岡田 ★★★	10 55 どなたでも コア・スイム近藤/(プール)	20 20 ちょっと頑張るStep &ボディメンテナンス はつみ ★★★		15 00 コンディショニングヨガ 清水 ★★★	15 05 ダンスチェック 中級エアロ はつみ ★★★			
	若里	10 10 ミセスの為の健康講座 (ヨガ・ピラティス) 清水 どなたでも	20 20 エアロ &ボディメンテナンス はつみ ★★★	30 30 中級エアロ& ストレッチ 吉池 ★★★	45 35 エンジョイベンチ 熊谷 ★★★							
木	長野		00 50 ホットヨガ 引き締め&デトックス 吉池/[HOT] ★★★	30 20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ★★★		00 00 ZUMBA GOLD &楽しく体幹トレーニング 笠井 ★★★		15 00 ピラティスで 美姿勢・背骨の健康 清水 ★★★	10 40 セラピーヨガ 中村 どなたでも	45 15 はじめての瞑想 中村 どなたでも		
	若里	10 55 ZUMBA 国原 ★★★	05 05 少し頑張るヨガ 岡村 ★★★	15 00 コア&ストレッチ 小島 どなたでも		10 10 プレーナヨガ 中村 どなたでも						
金	長野	10 10 ピラティス 岡村/[HOT] どなたでも	20 20 コア& ストレッチ 小島/[HOT] どなたでも (女性限定)	30 15 身体引締め 昼間コース 松川 ★★★(女性限定) 満員				00 00 ながでんスイミング 子供空手教室 小林		45 30 汗だくエアロ 松川 ★★★ 満員		
	若里	10 50 初級エアロ NAO ★★★	00 50 ダンスエアロ 小八重 ★★★		00 50 身体のアライメントを整える パレト&ボルドブラ 吉池 どなたでも	00 40 ZUMBA 鈴木 ★★★					15 15 エンジョイベンチ+アルファ 熊谷 ★★★	
土	長野	10 00 朝ヨガ はつみ/[HOT] どなたでも	15 05 エンジョイトレーニング 岡村/[HOT] 満員 ★★★	15 00 脂肪燃焼 &身体づくり 岡田 どなたでも	10 55 エンジョイエアロ 熊谷 ★★★	05 45 ガッツリ動こう はつみエアロ はつみ ★★★						
	若里	10 10 エアロマニア(上級) NAO ★★★	50 40 ダンスチェック エアロ はつみ ★★★									

長野店 / 026-234-1514

若里店 / 026-227-1233

お申し込みは直接フロントまたは電話でご予約ください。
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。



※教室参加料と別途登録料3,300円が必要になります。 ※先着順にて定員に達し次第終了とさせていただきます。