

ながでんカルチャー教室【長野店・若里店】1月～3月開講プログラム 12月22日現在の定員状況

クラス種類 マツ系 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 (女性限定) KAZU/[HOT] ★★★	10 45 シニアヨガ 清水 どなたでも	10 10 少し頑張るヨガ 岡村 ★★★ 満席	20 00 はつらつエアロ 鈴木 ★★★			30 30 幼児体操教室 柄沢/松川			50 30 身体引締め スタジオコース(女性限定) 松川 ★★★	
	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 ★★★	随時、申込者募集中!フロントへ!						
火	長野	10 50 初級エアロ& 機能改善運動 NAO ★★★	30 30 初中级エアロ&筋トレ 宮澤 ★★★					45 45 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 ピラティス+αで姿勢美人! 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 ピラティス 岡村 どなたでも	30 20 柳沢エアロ 柳沢 ★★★	30 20 柳沢ベンチ 柳沢 ★★★			30 30 子供空手教室 小林		00 00 ピラティス+αで姿勢美人! 日野 どなたでも	
水	長野	10 00 瘦身強力ホットヨガ 悦子/[HOT] ★★★		00 00 アロマコンディショニング 岡田 どなたでも		10 10 初中级ベンチ&身体作り はつみ ★★★		30 30 ゴルフヨガ 清水 どなたでも		15 05 ダンスチック中級エアロ 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&ボディケア はつみ ★★★	30 30 中級エアロ& ボディケアストレッチ 吉池 ★★★	45 35 エンジョイベンチ 熊谷 ★★★							
木	長野		10 00 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 ★★★	50 50 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・背骨の健康へ 清水 どなたでも	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 00 リトモス 小八重 ★★★	10 00 プレーナヨガ 中村 どなたでも			満席	45 45 エンジョイエアロ ショータ ★★★		
金	長野	10 10 ピラティス 岡村/[HOT] ★★★	20 20 コア&ストレッチ 小島/[HOT] どなたでも	30 10 身体引締めスタジオコース (女性限定)/松川 ★★★				00 00 子供空手教室 小林		50 30 汗だくエアロ 松川 ★★★ 満席		
	若里	10 50 初級エアロ NAO ★★★	00 50 ダンスエアロ 小八重 ★★★	10 00 身体の立ち方を整える バレトン&ポルドブラ 吉池 ★★★							15 15 中上級ベンチ 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] ★★★	15 00 脂肪燃焼 &身体づくり 岡田 ★★★	10 55 エンジョイエアロ中級 熊谷 ★★★	05 50 ガッツリ動こう! 初級エアロ はつみ ★★★						
	若里	10 10 エアロマニア(上級) NAO ★★★		10 00 ダンスチック 中級エアロ はつみ ★★★								

残り空席
△ 1~3人
満席0人キャンセル待ち

ご予約電話番号/長野店 026-234-1514

ご予約電話番号/若里店 026-227-1234

まずは、電話でご予約!
そして1週間以内にフロントでご入金ください!

