

# ながでんカルチャー教室 若里校

## 受講者募集！

10~12月

はじめての方でも安心！初心者向けから上級者クラスまで自分に合った教室に参加できます！

心も体もきれいに！  
ヨガ・ピラティスのクラス！



身体づくりに！  
筋力体カアップ系のクラス！



汗をかいて脂肪燃焼！  
エアロビクス・  
ダンス系のクラス！



更衣室やシャワー室も完備！！  
運動後は汗を流してすっきり帰れます！！


お問合せはこちら→TEL026-227-1233


No.③ マット系	曜日	時間	担当
	火	10:10~11:10	日野
ピラヨガ30・30	レベル	定員	
	どなたでも	10名	
内容			
ピラティス30分、ヨガ30分 気軽に体験してみたい方、初心者の方にオススメです。			
日程		予備日	
10/5 . 12 . 19 . 26 11/9 . 16 . 30 12/7 . 14 . 21		12/28	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	ヨガマット、水分、タオル		


No.⑦ マット系	曜日	時間	担当
	水	10:10~11:10	清水
ミセスの為の健康講座	レベル	定員	
	どなたでも (女性限定)	12名	
内容			
ヨガやピラティスエクササイズ、ストレッチ動作などをおこない日常生活での悪い癖に気づき、身体のバランスを整えていきます。			
日程		予備日	
10/6 . 13 . 20 . 27 11/10 . 17 . 24 12/8 . 15 . 22		12/1	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	8,250円		
持ち物	マット、タオル、水分		

No.⑫ マット系	曜日	時間	担当
	木	11:25~12:05	生玉
ヨガ	レベル	定員	
	どなたでも	15名	
内容			
ヨガで体を伸ばしたり、縮めたりして普段使わない筋肉を動かしていきます。呼吸に合わせてゆったりと動き、自律神経や肩こり・むくみなどを整えていきましょう！			
日程		予備日	
10/7 . 14 . 21 . 28 11/4 . 11 . 18 12/2 . 9 . 16		12/23	
カルチャー会員	6,600円		
グループ会員	5,500円		
持ち物	マット、タオル、水分		

No.⑭ マット系	曜日	時間	担当
	木	14:10~15:10	中村
プラーナヨガ	レベル	定員	
	どなたでも	12名	
内容			
プラーナとは「気」、エネルギーです。エネルギーはリラックスした時に入ってきます。リラックスはポーズで緊張した後に訪れます。健康のみならず有意義な人生のためにヨガをお勧めします。			
日程		予備日	
10/7 . 14 . 21 . 28 11/4 . 18 . 25 12/9 . 16 . 23		12/2	
カルチャー会員	8,800円		
グループ会員	7,150円		
持ち物	ヨガマット、水分、タオル		

No.① ストレッチ系	曜日	時間	担当
	月	11:30~12:30	KAZU
エアロ& ウェーブリング		レベル	定員
		★★★	20名
内容			
前半は簡単なエアロビクス動作で身体をしっかりと動かします。後半はウェーブリングを使って身体をほぐし、伸ばし、気持ちの良い身体の状態づくりを目指すクラスです。			
日程		予備日	
10/11 . 18 . 25 11/ 1 . 8 . 15 . 22 12/ 6 . 13 . 20		12/27	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		


No.⑧ ストレッチ系	曜日	時間	担当
	水	11:20~12:20	はつみ
ステップ& ストレッチ		レベル	定員
		★★★	15名
内容			
足腰にとっても良いステップエクササイズ！基本の足からゆっくり進めます。大変にならない位の展開を楽しみましょう！また、全体の理論に基づいた効果的なストレッチをお伝えします。			
日程		予備日	
10/ 6 . 13 . 20 . 27 11/10 . 17 . 24 12/ 1 . 8 . 15		12/22	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	マット、タオル、水分		


No.⑬ ストレッチ系	曜日	時間	担当
	木	12:15~13:00	小島
コア&ストレッチ		レベル	定員
		どなたでも	20名
内容			
コアトレーニングとストレッチのクラスです。			
日程		予備日	
10/7 . 14 . 21 . 28 11/4 . 11 . 18 . 25 12/2 . 9		12/16	
カルチャー会員	8,250円		
グループ会員	6,600円		
持ち物	マット、タオル、水分		


No.⑯ ストレッチ系	曜日	時間	担当
	金	13:00~13:50	吉池
身体のアライメントを整える る バレトン&ポルドブラ		レベル	定員
		どなたでも	20名
内容			
関節に優しく正しいアライメントで身体を支える立ち力を身に付けていきます。			
日程		予備日	
10/8 . 15 . 22 11/5 . 12 . 19 . 26 12/3 . 10 . 17		12/24	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	水分、タオル		


No.② ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	月	13:15~14:15	NAO
エンジョイエアロ /中級エアロ		レベル	定員
		★★★	20名
内容			
中級エアロと体幹トレーニング&ストレッチを行うクラス。動ける身体を維持、向上していきましょう。			
日程		予備日	
10/4 . 18 . 25 11/1 . 8 . 15 . 22 12/6 . 13 . 20		なし	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.④ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	火	11:20~12:20	南波
しっかり動こう！ 1.2ステップ！		レベル	定員
		★★★	15名
内容			
ベンチ台を使用し、有酸素運動と体幹トレーニングで脂肪燃焼アップを目指します。			
日程		予備日	
10/5 . 12 . 19 . 26 11/2 . 9 . 16 . 30 12/7 . 14		12/21	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル、ボールとマット(ある方)		

No.⑤ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	火	13:30~14:20	柳澤
柳沢エアロ		レベル	定員
		★★★	20名
内容			
中上級レベルのレッスンです。上級へのスキルアップや心肺持久力の向上を目指しましょう！			
日程		予備日	
10/5 . 12 . 19 . 26 11/2 . 9 . 16 12/7 . 14 . 21		12/28	
カルチャー会員	9,350円		
グループ会員	7,480円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.⑥ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	火	14:30~15:20	柳澤
柳沢ベンチ		レベル	定員
		★★★	20名
内容			
中上級レベルのレッスンです。上級へのスキルアップや心肺持久力の向上を目指しましょう！			
日程		予備日	
10/5 . 12 . 19 . 26 11/2 . 9 . 16 12/7 . 14 . 21		12/28	
カルチャー会員	9,350円		
グループ会員	7,480円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.⑨ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	水	12:30~13:30	吉池
中級エアロ& ストレッチ		レベル	定員
		★★☆	20名
内容			
動きのバリエーションを楽しめる中級エアロです。しっかりと体を動かした後にストレッチで癒しながらケアをしていきます。			
日程		予備日	
10/6 . 13 . 20 . 27 11/10 . 17 . 24 12/1 . 8 . 15		12/22	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		


No.⑩ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	水	13:45~14:35	熊谷
エンジョイベンチ		レベル	定員
		★★★	20名
内容			
下半身の筋群の強化、上半身の引き上げによる姿勢の改善・脂肪燃焼効果を目指します。難しい足さばきも体の使い方をしっかり指導して安全に行えます。			
日程		予備日	
10/6 . 13 . 20 . 27 11/10 . 17 . 24 12/8 . 15 . 21		12/1	
カルチャー会員	9,240円		
グループ会員	7,040円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.⑪ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	木	10:10~11:10	国原
ZUMBA& コンディショニング		レベル	定員
		どなたでも	20名
内容			
パーティー感覚でダンスを楽しめます。簡単な振り付けで誰もが参加できます。ラテンの音楽を楽しみながらシェイプアップを目指しましょう！			
日程		予備日	
10/7 . 14 . 21 . 28 11/11 . 18 . 25 12/9 . 16 . 23		12/2	
カルチャー会員	8,250円		
グループ会員	6,600円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		


No.⑫ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	金	10:10~10:50	NAO
初級エアロ		レベル	定員
		★☆☆	20名
内容			
どなたでも参加でき気持ちよく身体を動かせる初級エアロのクラスです。NAOエアロのスパイスをお楽しみください！			
日程		予備日	
10/1 . 8 . 15 . 22 11/5 . 12 . 19 12/3 . 10 . 17		11/26	
カルチャー会員	7,480円		
グループ会員	6,050円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		



No.16 ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	金	11:00~11:50	小八重
ダンスエアロ	レベル	定員	
	★★☆	20名	
内容			
ダンス要素を入れた有酸素運動です。簡単で楽しくシェイプアップ! できます。気分もすっきりです。			
日程		予備日	
10/1 . 8 . 15 . 22 11/5 . 12 . 19 12/3 . 10 . 17		11/26	
カルチャー会員	9,350円		
グループ会員	7,480円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.18 ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	金	19:00~20:00	熊谷
エンジョイベンチ プラスアルファ	レベル	定員	
	★★★	20名	
内容			
中級プラスアルファのベンチクラスです。細かい足さばき、気持ちの良い体の流れを感じましょう!			
日程		予備日	
10/1 . 15 . 22 11/5 . 12 . 19 . 26 12/3 . 10 . 17		12/24	
カルチャー会員	9,240円		
グループ会員	7,040円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.19 ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	土	10:10~11:10	NAO
エアロマニア (上級)	レベル	定員	
	★★★	20名	
内容			
エアロを極めて行きたい方におすすめです。強度を上げてマニアの方が満足できるクラスです!			
日程		予備日	
10/2 . 9 . 16 . 23 11/6 . 13 . 20 12/4 . 11 . 18		11/27	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.19 ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	土	11:50~12:40	はつみ
オリジナルエアロ	レベル	定員	
	★★☆	20名	
内容			
基本の足がどんどん変化します。動きやすく流れるコンビネーションでダンスチック! ダンス大好きな私のエアロピクスと一緒に楽しみましょう!!			
日程		予備日	
10/2 . 9 . 16 . 23 11/6 . 13 . 20 12/4 . 11 . 18		なし	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

価格は全て税込になります。 No.は別紙「ながでんカルチャー教室【若里店】10-12月プログラムに記載されています。

8/23~  
申込開始

8/23 ~ 9/7 → 継続者優先予約  
9/8 ~ 9/18 → 一般予約

お申込みはフロントまで!!

現在開講中の教室体験実施中です!

迷われているレッスンがある方はぜひお試しください。  
詳細は別紙「体験案内プログラム」をご確認ください。