

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和4年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	10:00-11:40 初級エアロ &筋トレ KAZU/[HOT] どなたでも (女性限定) 111	11:00-11:45 かんたん エアロビクスで 一日一汗!! 清水 どなたでも 112	12:00-13:00 少し頑張る ヨガ 岡村 ☆☆☆ (女性限定) 113	13:00-13:55 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	14:00-15:10 健康太極拳 篠原 どなたでも 115					18:45-19:30 汗だく ベンチ 松川 ☆☆☆ 116		
火		11:20-12:10 初中級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 121		13:15-13:55 ZUMBA 鈴木 どなたでも 122	14:00-15:40 初級エアロ 鈴木 どなたでも 123				18:00-18:40 Shun エアロ Shun ☆☆☆ 124			
水	10:00-11:10 ピラティス 岡村/[HOT] ☆☆☆ (女性限定) 131	11:30-12:40 24式太極拳 篠原 ☆☆☆ 132	12:00-13:00 アロマで リフレッシュ 岡田 どなたでも 133	13:10-14:00 ステップ 50 はつみ どなたでも 134				17:00-18:00 ゴルフヨガ 清水 どなたでも 135	18:15-19:05 オリジナル エアロ はつみ ☆☆☆ 136			
木	10:00-11:00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	11:00-12:10 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	12:30-13:20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	14:00-15:00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144				17:10-18:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	18:15-19:00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146			
金	10:00-11:00 心と身体をリセット 元気になる ヨガ 小島/[HOT] ☆☆☆ 151	11:15-12:15 ハワイアンフラ 高橋 ☆☆☆ 153	12:30-13:15 汗だく エアロ&ベンチ 松川 ☆☆☆ 154	14:00-15:30 ～8月・9月/合計4回～ 臨床美術 青木 どなたでも 155					18:10-19:40 たっちゃん エアロ タカスケ ☆☆☆ 156	19:45-20:30 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 157		
プール	10:30-11:00 美・カラダ コンディショニング 【プール】 近藤 どなたでも 152											
土	10:00-11:00 機能改善 ヨガ はつみ/[HOT] どなたでも 161	11:15-12:05 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ☆☆☆ 162	12:15-13:00 爽快 コンディション 岡田 どなたでも 163	13:35-14:20 沢山動こう エアロ45 はつみ ☆☆☆ 164								

クラス種類

美術系

マット系

ダンス系

プール系

HOT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(締切迄)にフロントにてご入金をお願い致します。