

令和4年
10月～12月

ホットスタジオがあるカルチャー教室はここだけ!終了後はお風呂でさっぱり!

ながでんカルチャー長野教室

受講者募集!!

今なら 登録料 0円!!

初回締切り9/20(火)迄

教室の後は…

お風呂につかってゆったりと

※フィットネスクラブ健康ZONE100営業時間内に限ります。



月曜日の教室

111

【HOT】初級エアロ&筋トレ

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも
女性限定

6名

<内容>

簡単なエアロビクスと筋力トレーニングのサーキット形式です!月曜日の朝に代謝UPをして1週間を元気に過ごしましょう!!

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/月曜)

12月26日

教室時間/ 10時10分～10時40分

施設利用/ 10時～11時40分

持ち物/ 水分、汗拭きタオル、大判タオル、ヨガマット

カルチャー会員 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400円(税込)



AFAA-IGFI、FDEC
KAZU

112

かんたんエアロビクスで 一日一汗!!

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

6名

<内容>

低体力者・高齢者向けのエアロビクスの内容です。後半は、ストレッチで身体の柔軟性を高めましょう!!

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/月曜)

12月26日

教室時間/ 11時～11時45分

施設利用/ 10時30分～12時45分

持ち物/ 運動シューズ、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、のみもの

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 7,920円(税込)



日本フィットネス協会認定
清水 裕子

113

少し頑張るヨガ

<強度・難易度>

<定員>

☆☆☆
女性限定

14名

<内容>

柔軟を維持し、歪みを整えるヨガ&筋力アップトレーニング

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/月曜)

12月26日

教室時間/ 12時～13時

施設利用/ 11時30分～14時

持ち物/ マット、タオル、水等

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,030円(税込)



AFAA-PFAヨガ
岡村 房子

114

初中級エアロ

<強度・難易度>

<定員>

☆☆☆

7名

<内容>

エアロで楽しく健康づくり!

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/月曜)

12月26日

教室時間/ 13時15分～14時

施設利用/ 12時45分～14時55分

持ち物/ シューズ、飲料水、タオル

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



ピラティススタジオボディプログレス主宰
鈴木 雅子

115

健康太極拳

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

8名

<内容>

ツボ押しやストレッチで身体をゆるめ、太極拳で心を整えます。

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21日
12月5、12日
(全8回/月曜)

12月19日

教室時間/ 14時10分～15時10分

施設利用/ 13時40分～16時10分

持ち物/ 飲み物、運動靴

カルチャー会員 6,160円(税込)

グループ店舗会員 5,280円(税込)



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

116

enjoyエアロ

<強度・難易度>

<定員>

☆☆☆

10名

<内容>

楽しくエアロビクスをしましょう。Let'sエアロ!!お待ちしております!!

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/月曜)

12月26日

教室時間/ 18時～18時30分

施設利用/ 17時30分～19時30分

持ち物/ 飲み物、タオル、シューズなど

カルチャー会員 3,850円(税込)

グループ店舗会員 3,300円(税込)



NEW

AFAA-IGFI
タカスケ

117

汗だくベンチ

<強度・難易度>

<定員>

★★☆

10名

<内容>

ステップ台を使ってガッツリ体育会系なベンチエクササイズ！汗だくになって心も身体もスッキリクラス！

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回／月曜)

12月26日

教室時間／ 18時45分～19時30分

施設利用／ 18時15分～20時15分

持ち物／ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会員 7,700円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



AFAAマスタートレーナー(IGFI)
AFAA-ステップ
松川 敬子

118

身体引き締めヨガ

<強度・難易度>

<定員>

★★☆

10名

<内容>

身体を引き締める事を目的としたヨガのポーズを中心に行い、心と身体を整えましょう。

<日程・時間>

<予備日>

10月3、17、24日
11月7、14、21、28日
12月5、12、19日
(全10回／月曜)

12月26日

教室時間／ 19時45分～20時15分

施設利用／ 19時15分～21時
※21時閉館となります。

持ち物／ 水、ヨガマット、タオル

カルチャー会員 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400円(税込)



全米ヨガアライアンスRYT
松川 敬子

火曜日の教室

121

初中級エアロ

<強度・難易度>

<定員>

★★☆

10名

<内容>

初中級エアロにダンスの動きをプラス!!
楽しく身体を動かしましょう(^^)

<日程・時間>

<予備日>

10月4、18、25日
11月1、8、15、22日
12月6、13、20日
(全10回／火曜)

10月11日
11月29日

教室時間／ 11時20分～12時10分

施設利用／ 10時50分～13時10分

持ち物／ シューズ、タオル、のみ物

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



宮澤 和江

122

ZUMBA

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

7名

<内容>

楽しく踊ろう！エンジョイ！ZUMBA！

<日程・時間>

<予備日>

10月4、11、18日
11月1、8、15、22日
12月6、13、20日
(全10回／火曜)

12月27日

教室時間／ 13時15分～13時55分

施設利用／ 12時45分～14時55分

持ち物／ ウェア、シューズ、飲料水、タオル

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



ピラティススタジオボディプログレス主宰
鈴木 雅子

123

初級エアロ

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

7名

<内容>

初級の動きでしっかり汗かく！

<日程・時間>

<予備日>

10月4、11、18日
11月1、8、15、22日
12月6、13、20日
(全10回／火曜)

12月27日

教室時間／ 14時00分～14時40分

施設利用／ 13時30分～15時40分

持ち物／ ウェア、シューズ、飲料水、タオル

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



ピラティススタジオボディプログレス主宰
鈴木 雅子

124

Shun初中級エアロ

<強度・難易度>

<定員>

★★☆

10名

<内容>

初中級～中級レベルの少し難しいコリオを楽しみましょう！

<日程・時間>

<予備日>

10月4、11、18、25日
11月8、15、22、29日
12月6、13日
(全10回／火曜)

12月20日
12月27日

教室時間／ 18時～18時40分

施設利用／ 17時30分～19時30分

持ち物／ シューズ、タオル、ドリンク

カルチャー会員 5,280円(税込)

グループ店舗会員 4,730円(税込)



AFAA-IGFI
Shun

★ホットレッスンがある★

サウナのような温かい部屋の中で
行います。心地よく汗をかいて
脂肪燃焼・ストレス解消！



水曜日の教室

131

【HOT】ピラティス

<強度・難易度>

<定員>

★★☆
女性限定

13名

<内容>

快適な日常生活＆運動が継続できる様にホットピラティスで身体を整えましょう。

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14日
(全10回／水曜)

12月21日
12月28日

教室時間／ 10時10分～11時10分

施設利用／ 10時～12時10分

持ち物／ 水等、タオル、ヨガマット

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)



AFAA-PFAピラティス
岡村 房子

132

24式太極拳

<強度・難易度>

<定員>

★☆☆

8名

<内容>

24式太極拳を基本から集中的に習得します。

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14日
(全10回／水曜)

12月21日

教室時間／ 11時30分～12時40分

施設利用／ 11時～13時40分

持ち物／ 飲み物、運動靴

カルチャー会員 8,140円(税込)

グループ店舗会員 7,040円(税込)

日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

133

アロマで！フレッシュ

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

8名

<内容>

参加する各自に特化したオイルを調合し、オイルを使いながら身体の不調を整えましょう。料金の中にはオイル代金も含まれます。

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月9、16、30日
12月7、14、21日
(全10回／水曜)

12月28日

教室時間／ 13時～14時

施設利用／ 12時30分～15時

持ち物／ 水分、汗拭きタオル、ヨガマット

カルチャー会員 12,100円(税込)

グループ店舗会員 9,900円(税込)

JAAアロマコーディネーター
岡田 袖未子

134

ステップ50

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

10名

<内容>

基本の足からの変化をゆっくり進めます。これからステップを始めよう！という方にも、できると思います！

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14日
(全10回／水曜)

12月21日

教室時間／ 14時10分～15時00分

施設利用／ 13時40分～16時00分

持ち物／ くつ、水、タオル

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 7,150円(税込)

ステップリーボック認定指導員
はつみ

135

ゴルフヨガ

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

6名

<内容>

シニア世代！！ゴルフ愛好家のためのコンディショニングヨガクラスです。柔軟性やバランス力を向上させて、ケガ予防にも役立ちます。

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14日
(全10回／水曜)12月21日
12月28日

教室時間／ 17時～18時

施設利用／ 16時30分～19時

持ち物／ ゴルフクラブ1本(5I～7I)、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲みもの

カルチャー会員 16,500円(税込)

グループ店舗会員 14,300円(税込)

全米ヨガ200RYS修了
所属ゴルフクラブ 長野C.C.、穂高C.C.
清水 裕子

136

Let'sエアロ50

<強度・難易度>

<定員>

★★☆

8名

<内容>

基本の足からの変化を楽しみましょう！ゆっくり変化します。ダンスが苦手な方でも楽しめるクラスです！

<日程・時間>

<予備日>

10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14日
(全10回／水曜)

12月21日

教室時間／ 18時15分～19時05分

施設利用／ 17時45分～20時05分

持ち物／ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)

CCY代々木上原エアロビクス専門科修了
はつみ

木曜日の教室

141

[HOT]ホットヨガ
引き締め&デトックス

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

10名

<内容>

ホットヨガで代謝UP。身体を引き締めていきます。ストレス解消や冷え性改善に効果的です。

<日程・時間>

<予備日>

10月6、13、20、27日
11月10、17、24日
12月1、8、15日
(全10回／木曜)

12月22日

教室時間／ 10時10分～11時

施設利用／ 10時～12時

持ち物／ ヨガマット、タオル、水分

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)

AFAA認定ヨガインストラクター
吉池 裕子

142

ヨガ&ピラティス

<強度・難易度>

<定員>

どなたでも

14名

<内容>

ご自身の弱点を整え、より快適な日常生活が送れる身体作りをします。

<日程・時間>

<予備日>

10月6、13、20、27日
11月10、17、24日
12月1、8、15日
(全10回／木曜)12月22日
12月29日

教室時間／ 11時10分～12時10分

施設利用／ 10時40分～13時10分

持ち物／ ヨガマット、タオル、水等

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,030円(税込)

AFAA認定ヨガインストラクター
岡村 房子

143

初級エアロ&ストレッチ

<強度・難易度>

<定員>

★☆☆

10名

<内容>

初級エアロとストレッチ＋筋トレでいつまでも動ける身体づくりを!!

<日程・時間>

<予備日>

10月6、13、20日
11月10、17、24日
12月1、8、15、22日
(全10回／木曜)

10月27日

教室時間／ 12時30分～13時20分

施設利用／ 12時～14時20分

持ち物／ シューズ、タオル、のみ物

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



宮澤 和江

144

ピラティスで
美姿勢・背骨の健康

<強度・難易度>

☆☆☆

<定員>

6名

<内容>

ピラティスでエイジングケア！優雅に年を重ねるために体幹部を強化して背骨を健康に保ちましょう。※備品レンタル代含みます。

<日程・時間>

10月6、13、20、27日
11月10、17、24日
12月1、8、15日
(全10回／木曜)

<予備日>

12月22日

教室時間／

17時10分～18時

施設利用／

16時40分～19時

持ち物／

ヨガマット、スモールボール、動きやすい服装、タオル、のみもの

カルチャー会員

13,200円(税込)

グループ店舗会員

11,000円(税込)

日本フィットネス協会認定
骨盤底ヨガ認定セラピスト

清水 裕子

145

瞑想ヨガ

<強度・難易度>

どなたでも

<定員>

10名

<内容>

ヨガの哲学を学びながら、ポーズ→呼吸法→瞑想まで行います。体も心もよろこぶヨガです。

<日程・時間>

10月6、13、20、27日
11月10、17、24日
12月8、15、22日
(全10回／木曜)

<予備日>

12月1日

教室時間／

18時15分～19時15分

施設利用／

17時45分～20時15分

持ち物／

ヨガマット、必要な方はタオル、のみ物

カルチャー会員

8,800円(税込)

グループ店舗会員

7,150円(税込)

インド政府公認校ヨガ指導者

中村 彰子



151

金曜日の教室

[HOT]元気になるヨガ

<強度・難易度>

☆☆☆

<定員>

10名

<内容>

温かい室内で、ゆったり身体をほぐしヨガを行います。リンパの流れも上げ心と身体を元気に変えていきます。

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日
(全10回／金曜)

<予備日>

12月16日
12月23日

教室時間／

10時10分～11時

施設利用／

10時～12時

持ち物／

タオル、お水、ヨガマット

カルチャー会員

9,460円(税込)

グループ店舗会員

7,700円(税込)

PFA-アドバンスピラテス
アドバンスヨガ

小島 美奈子



★お風呂付カルチャー教室★

パウダールーム

お風呂



男湯

女湯

153

ハワイアンフラ

<強度・難易度>

☆☆☆

<定員>

10名

<内容>

ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りながら心も身体もストレッチしましょう。(裸足で行えます)

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、25日
12月2、9、16日
(全10回／金曜)

<予備日>

12月23日

教室時間／

11時15分～12時15分

施設利用／

10時45分～13時15分

持ち物／

動きやすい服装、タオル、飲み物

カルチャー会員

11,000円(税込)

グループ店舗会員

8,800円(税込)

ハワイアンフラ歴15年

高橋 祐子



154

お昼は！
汗かくエアロ

<強度・難易度>

☆☆☆

<定員>

10名

<内容>

ガッツリ体育会系なエアロビクスを行います。汗かく&脂肪燃焼&ストレス解消しましょう！

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日
(全10回／金曜)

<予備日>

12月16日
12月23日

教室時間／

12時30分～13時15分

施設利用／

12時～14時15分

持ち物／

シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会員

7,700円(税込)

グループ店舗会員

6,600円(税込)

AFAAマスタートレーナー(IGFI、FDEC)

松川 敬子



155

たっちゃんエアロ

<強度・難易度>

★★☆

<定員>

10名

<内容>

楽しくエアロビクスで汗を流しましょう！元気いっぱい動きましょう！

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日
(全10回／金曜)

<予備日>

11月4日
12月2日

教室時間／

18時10分～18時40分

施設利用／

17時40分～19時40分

持ち物／

飲み物、タオル、シューズなど

カルチャー会員

3,850円(税込)

グループ店舗会員

3,300円(税込)

AFAA-IGFI
タカスケ



156

夜は！
汗かくエアロ

<強度・難易度>

★★☆

<定員>

11名

<内容>

身体全身をしっかりと動かし脂肪燃焼・体力UP！そして何よりもストレス解消！を目的としたクラス

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日
(全10回／金曜)

<予備日>

12月16日
12月23日

教室時間／

18時45分～19時30分

施設利用／

18時15分～20時30分

持ち物／

シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会員

7,700円(税込)

グループ店舗会員

6,600円(税込)

AFAAマスタートレーナー／FDEC

松川 敬子



157

157

身体引き締めヨガ

<強度・難易度> <定員>

★★☆

10名

<内容>

身体を引き締める事を目的としたヨガのポーズを中心に、心と身体を整えましょう。

<日程・時間>

10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日
(全10回/金曜)

<予備日>

12月16日
12月23日

教室時間/ 19時45分～20時15分

施設利用/ 19時15分～21時
※21時閉館となります。

持ち物/ 水、ヨガマット、タオル

カルチャー会員 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400円(税込)



NEW

全米ヨガアライアンスRYT
松川 敬子

土曜日の教室

161

【HOT】機能改善ヨガ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

10名

<内容>

全体の動きはヨガと通じる物がたくさんあります。セルフで自分の体をケアできるように指導致します。

<日程・時間>

10月1、8、15、22日
11月5、12、19日
12月3、10、17日
(全10回/土曜)

<予備日>

11月26日
12月24日

教室時間/ 10時10分～11時

施設利用/ 10時～12時

持ち物/ ヨガマット、タオル、マスク

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ店舗会員 9,350円(税込)



リンパ経絡普及協会
整体師
はつみ

162

162

【HOT】 エンジョイトレーニング

<強度・難易度> <定員>

★★☆

16名

<内容>

代謝&筋力アップエクササイズでシェイプボディを目指します。

<日程・時間>

10月1、8、15、22、29日
11月5、12、19、26日
12月3日
(全10回/土曜)

<予備日>

12月10日
12月17日

教室時間/ 11時15分～12時05分

施設利用/ 10時45分～13時05分

持ち物/ タオル、ヨガマット、水等

カルチャー会員 11,550円(税込)

グループ店舗会員 9,350円(税込)



AFAA-マットサイエンス
岡村 房子

163

163

爽快コンディショニング

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

8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きます。後半は筋力トレーニングやストレッチで身体の調子を整えましょう！

<日程・時間>

10月1、8、22、29日
11月12、19、26日
12月3、10、17日
(全10回/土曜)

<予備日>

12月24日

教室時間/ 12時20分～13時

施設利用/ 11時45分～14時

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル、ヨガマット

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



NCAコンディショニングインストラクター
岡田 袖未子

164

164

沢山動こうエアロ45

<強度・難易度> <定員>

★☆☆

10名

<内容>

基本の足からの変化を楽しみましょう！ゆっくり変化します。ダンスが苦手な方でも楽しめるクラスです！

<日程・時間>

10月1、8、15、22日
11月5、12、19日
12月3、10、17日
(全10回/土曜)

<予備日>

11月26日
12月24日

教室時間/ 13時35分～14時20分

施設利用/ 13時05分～15時20分

持ち物/ くつ、水、タオル

カルチャー会員 9,350円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



CCY代々木上原エアロビクス専門科修了
はつみ

165

165

エンジョイエアロ50

<強度・難易度> <定員>

★★☆

10名

<内容>

ダンスチックなエアロをたのしみましょう。ダンサブルなエアロがやってみたい！という方にもゆっくり進めますので、おすすめのクラスです

<日程・時間>

10月1、8、15、22日
11月5、12、19日
12月3、10、17日
(全10回/土曜)

<予備日>

11月26日
12月24日

教室時間/ 14時35分～15時25分

施設利用/ 14時05分～16時25分

持ち物/ くつ、水、タオル

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)



CCY代々木上原エアロビクス専門科修了
はつみ

★運動施設内にあるカルチャー教室★



プール

健康ZONE100の都度会員になると
1回990円でジム・プールも利用できます。



ジム



★お風呂付カルチャー教室★



パウダールーム



お風呂



★ホットレッスンがある★

サウナのような温かい部屋の中で
行います。心地よく汗をかいて
脂肪燃焼・ストレス解消！



ホット用加湿器



ながでんカルチャー教室長野店

エフバイエー長野健康ZONE100と共通電話
TEL026-234-1514
長野県長野市三輪7丁目6-31 (善光寺下より徒歩30秒)