

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和5年1月～3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	21:00
月	10 40 初級エアロ &筋トレ KAZU/[HOT] どなたでも (女性限定) 111	00 45 シニアのための 健康講座 清水 どなたでも 112	00 00 少し頑張る ヨガ 岡村 ☆☆(女性限定) 113	15 00 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	10 10 初級太極拳 篠原 どなたでも 115				00 30 enjoy エアロ タカスケ ☆☆☆ 116			
火	10 00 心地よい ヨガ 高山 どなたでも 121	20 10 初中級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 122		15 55 ZUMBA 鈴木 どなたでも 123	00 40 初級エアロ 鈴木 どなたでも 124	00 50 身体を鍛え癒 すヨガ 小島 ☆☆☆ 125			00 40 Shun 初中級 エアロ Shun ☆☆☆ 126			
水	10 10 ピラティス 岡村/[HOT] ☆☆(女性限定) 131	30 40 24式太極拳 篠原 ☆☆☆ 132	00 00 アロマで リフレッシュ 岡田 どなたでも 133	10 00 Step 50 はつみ ☆☆☆ 134			00 00 ゴルフヨガ 清水 ☆☆☆ 135	15 05 Let's エアロ50 はつみ ☆☆☆ 136				
木	10 00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10 10 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30 20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143				00 00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 144	15 15 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 145				
金	10 00 元気になる ヨガ 小島/[HOT] ☆☆☆ 151	15 15 ハワイアンフラ 高橋 ☆☆☆ 152			00 30 リフレッシュ エアロ どなたでも 153	00 30 タカスケ エアロ タカスケ ☆☆☆ 154			10 40 たっちゃん エアロ タカスケ ☆☆☆ 155			
プール												
土	10 00 機能改善 リンパ経絡 はつみ/[HOT] どなたでも 161	15 05 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ☆☆☆ 162	20 00 爽快 コンディ ション 岡田 どなたでも 163	35 20 沢山動こう エアロ45 はつみ ☆☆☆ 164	35 25 エンジョイ エアロ50 はつみ ☆☆☆ 165							

●現在カルチャー教室に
参加継続される方の申込締切➡12月5日(月)
●一般申込開始➡12月6日(火)

クラス種類 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。