

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	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月	10 初級エアロ &筋トレ KAZU/1HOT 111 ★☆☆ ★☆☆ ★☆☆	00 健康講座 清水 112 ★☆☆	00 少し頑張る ヨガ 岡村 113 ★☆☆ ★☆☆ ★☆☆	15 初中級 エアロ 鈴木 114 ★☆☆	10 初級太極拳 篠原 115 ★☆☆			00 enjoy エアロ タカスケ 116 ★☆☆				
火	10 心地よい ヨガ 高山 121 ★☆☆	20 初中級 エアロ 宮澤 122 ★☆☆		15 ZUMBA 鈴木 123 ★☆☆	00 初級エアロ 鈴木 124 ★☆☆	00 身体を鍛え 癒すヨガ 小島 125 ★☆☆		00 Shun 初中級 エアロ Shun 126 ★☆☆				
水	10 ピラティス 岡村/1HOT 131 ★☆☆ ★☆☆ ★☆☆	30 24式太極拳 篠原 132 ★☆☆	40 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 133 ★☆☆	00 アロラで リフレッシュ 岡田 134 ★☆☆	10 Step 50 はつみ 134 ★☆☆	00 ゴルフヨガ 清水 135 ★☆☆	15 Let's エアロ50 はつみ 136 ★☆☆					
木	10 ホットヨガ 引き締め &ストレッチ 吉池/1HOT 141 ★☆☆	10 ヨガ &ピラティス 岡村 142 ★☆☆	30 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 143 ★☆☆	00 リフレッシュ エアロ タカスケ 153 ★☆☆	00 タカスケ エアロ タカスケ 154 ★☆☆	00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 144 ★☆☆	15 瞑想 ヨガ 中野 145 ★☆☆					
金	10 元気になる ヨガ 小島/1HOT 151 ★☆☆	15 ハコアングラ 高橋 152 ★☆☆		00 リフレッシュ エアロ タカスケ 153 ★☆☆	00 タカスケ エアロ タカスケ 154 ★☆☆		10 たっちゃん エアロ タカスケ 155 ★☆☆					
土	10 機能改善 リンパ経絡 はつみ/1HOT 161 ★☆☆	15 エンジヨイ トレーニング 岡村/1HOT 162 ★☆☆	20 爽快 コンテ ション 岡田 163 ★☆☆	35 沢山動こう エアロ45 はつみ 164 ★☆☆	35 エンジヨイ 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
- マツト系
 - ダンス系
 - アール系
 - 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。

令和5年
1月～3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
12/20(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 6名
女性限定

<内容>
簡単なエアロビクスと筋カトレ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>
1月16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13、20日 (全10回/月曜)	3月27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 シニアのための健康講座

<強度・難易度> <定員>
どなたでも 6名

<内容>
少人数制のセミプライベート講座です。その日の身体や体調に合わせて、エアロビクス・筋トレ・ストレッチをカスタマイズします!! ※備品レンタル代含みます

<日程・時間>	<予備日>
1月16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13、20日 (全10回/月曜)	3月27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、動きやすいウェア、タオル、飲みもの

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)



日本フィットネス協会認定
他 多数民間資格有
清水 裕子

113 少し頑張るヨガ

<強度・難易度> <定員>
☆☆☆ 14名
女性限定

<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>
1月16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13、20日 (全10回/月曜)	3月27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>
1月16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13、20日 (全10回/月曜)	3月27日

教室時間/ 13時15分～14時

施設利用/ 12時45分～15時

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グ्रेस主宰
鈴木 雅子

115 初級太極拳

<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>
1月16、23日 2月6、13、20日 3月6、13、20日 (全8回/月曜)	3月27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!!おまちしております!!

<日程・時間>	<予備日>
1月16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13、20日 (全10回/月曜)	3月27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)



AFAA-IGFI
タカスケ

火曜日の教室

121

心地よいヨガ

<強度・難易度> どなたでも <定員> 10名

<内容>
自分の心と身体にとって一番心地よい呼吸やポーズを大切にします。一緒に心と身体を健康に心地よい時間を過ごしましょう。

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14日 (全9回/火曜)	3月28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、飲み物

カルチャー会員 7,920円(税込)

グループ店舗会員 6,930円(税込)

NEW



RYT200 修了
高山 桃奈

122

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>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、28日 (全10回/火曜)	ありません

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

123

ZUMBA

<強度・難易度> どなたでも <定員> 7名

<内容>
楽しく踊ろう! エンジョイ! ZUMBA!

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、28日 (全10回/火曜)	ありません

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



124

初級エアロ

<強度・難易度> どなたでも <定員> 7名

<内容>
初級の動きでしっかり汗かく!

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、28日 (全10回/火曜)	ありません

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



125

身体を鍛え癒すヨガ

<強度・難易度> ★☆☆ <定員> 10名

<内容>
身体を動かし、鍛え、ほぐし、巡りをあげる。元気になるヨガ。

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、28日 (全10回/火曜)	ありません

教室時間/ 15時～15時50分

施設利用/ 14時30分～16時50分

持ち物/ ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

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



126

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>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7日 (全8回/火曜)	3月14日

教室時間/ 18時～18時40分

施設利用/ 17時30分～19時40分

持ち物/ シューズ、タオル、ドリンク

カルチャー会員 4,752円(税込)

グループ店舗会員 4,257円(税込)

AFAA-IGFI
Shun



★お風呂付カルチャー教室★



★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!



土曜日の教室

161

[HOT]機能改善リンパ経絡

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<内容>

リンパの流れを促進し機能を改善するセルフ整体やハンドマッサージを学びましょう！セルフ整体の中にはヨガの動きに似た動きが多くあります。色々な知識を身に付けましょう

<日程・時間>

1月7、14、21、28日
2月4、18、25日
3月4、11、18日
(全10回/土曜)

<予備日>

3月25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、水、タオル

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

[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>

1月7、14、21、28日
2月4、18、25日
3月4、11、18日
(全10回/土曜)

<予備日>

3月25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

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>

1月7、14、21、28日
2月4、18、25日
3月4、11、18日
(全10回/土曜)

<予備日>

3月25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 袖末子

164

沢山動こうエアロ45

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 10名

<内容>

少しずつ変化するエアロビクスです。エアロが少し苦手という方でも学べることができます。

<日程・時間>

1月7、14、21、28日
2月4、18、25日
3月4、11、18日
(全10回/土曜)

<予備日>

3月25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、タオル、水

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ギルドエアロビクス養成スクール
はつみ

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>

1月7、14、21、28日
2月4、18、25日
3月4、11、18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★



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。



★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



★お風呂付カルチャー教室★



パウダールーム



お風呂



ながでんカルチャー教室長野店

エフパイエー長野健康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)

水曜日の教室

131

【HOT】ピラティス

<強度・難易度> ☆☆☆
女性限定 <定員> 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>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、15日 (全10回/火曜)	3月22日 3月29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>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、22日 (全10回/水曜)	3月29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

アロマでリフレッシュ

<強度・難易度> どなたでも <定員> 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>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、15日 (全10回/水曜)	3月22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)

グループ店員 9,900円(税込)



JAAアロマコーディネーター
岡田 袖未子

134

Step50

<強度・難易度> ☆☆☆ <定員> 8名

<内容>

ステップ大好き!!という方、楽しい時間を過ごしましょう!!

<日程・時間>	<予備日>
1月4、11、18、25日 2月1、8、15日 3月1、8、15日 (全10回/水曜)	3月22日 3月29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/ <つ、水分

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店員 7,150円(税込)



Steo Reebok
はつみ

135

ゴルフヨガ

<強度・難易度> ☆☆☆ <定員> 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クラスです。柔軟性やバランス力を向上させて生涯現役ゴルファーを目指そう!!

<日程・時間>	<予備日>
1月11、18、25日 2月1、8、15日 3月1、8、15、22日 (全10回/水曜)	2月22日 3月29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、動きやすいウェア、タオル、飲みもの

カルチャー会員 16,500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.

グループ店員 14,300円(税込)



清水 裕子

136

Let'sエアロ50

<強度・難易度> ☆☆☆ <定員> 8名

<内容>

少しずつエアロビクスを学びましょう!基本から変化するので沢山汗がかけますよ!

<日程・時間>	<予備日>
1月4、11、18、25日 2月1、8、15日 3月1、8、15日 (全10回/水曜)	3月22日 3月29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)

グループ店員 8,800円(税込)



CCYギルドエアロビクス養成スクール
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> どなたでも <定員> 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>
1月5、12、19、26日 2月2、9、16日 3月2、9、16日 (全10回/木曜)	3月23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> どなたでも <定員> 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>
1月5、12、19、26日 2月2、9、16日 3月2、9、16日 (全10回/木曜)	3月23日 3月30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>
1月5、12、26日 2月2、9、16日 3月2、9、16、23日 (全10回/木曜)	3月30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! 優雅に歳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>	<予備日>
1月5、12、19日 2月2、9、16日 3月2、9、16、23日 (全10回/木曜)	1月26日 3月30日

教室時間/ 17時~18時

施設利用/ 16時30分~19時

持ち物/ ヨガマット、スモールボール、動きやすいウェア、タオル、飲み物

カルチャー会員 16,500円(税込) 日本フィットネス協会認定 他 多数民間資格有
グループ店舗会員 14,300円(税込)



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>	<予備日>
1月12、19、26日 2月2、9、16日 3月2、9、16、23日 (全10回/木曜)	3月30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>	<予備日>
1月13、20、27日 2月3、10、17、24日 3月3、10、17日 (全10回/金曜)	3月24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-アドバンスピラティス
アドバンスヨガ
小島 美奈子

152

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>	<予備日>
1月13、20、27日 2月3、10、17日 3月3、10、17、24日 (全10回/金曜)	2月24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

153

お昼は! リフレッシュエアロ

<強度・難易度> どなたでも <定員> 10名

<内容>
しっかりと動いてリフレッシュさせましょう!! おまちしております。

<日程・時間>	<予備日>
1月13、27日 2月3、10、17、24日 3月3、10、17日 (全9回/金曜)	3月24日

教室時間/ 14時~14時30分

施設利用/ 13時30分~15時30分

持ち物/ タオル、シューズ、飲み物など

カルチャー会員 3,465円(税込)
グループ店舗会員 2,970円(税込)



NEW
AFAA-IGFI、FDEC
たくスケ

154

たくスケエアロ

<強度・難易度> ★☆☆ <定員> 10名

<内容>
簡単な動きで、しっかりと動きましょう。おまちしております。

<日程・時間>	<予備日>
1月13、27日 2月3、10、17、24日 3月3、10、17日 (全9回/金曜)	3月24日

教室時間/ 15時~15時30分

施設利用/ 14時30分~16時30分

持ち物/ タオル、シューズ、飲み物など

カルチャー会員 3,465円(税込)
グループ店舗会員 2,970円(税込)



NEW
AFAA-IGFI、FDEC
たくスケ

155

夜は! たっちゃんエアロ

<強度・難易度> ★☆☆ <定員> 10名

<内容>
少し難しい動きに挑戦して汗をたくさん流しましょう。元気いっぱいに動きましょう!! おまちしております。

<日程・時間>	<予備日>
1月13、27日 2月3、10、17、24日 3月3、10、17日 (全9回/金曜)	3月24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 3,713円(税込)
グループ店舗会員 3,168円(税込)



AFAA-IGFI、FDEC
たくスケ