

ながでんカルチャー教室 若里校

受講者募集！

7~9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！！


お問い合わせはこちら→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 | |
| 7/6 . 13 . 20 . 27 8/3 . 10 . 17 . 24 9/7 . 14 | | 9/21 | |
| 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 | |
| 7/14 . 21 . 28 8/ 4 . 18 . 25 9/ 1 . 8 . 15 . 22 | | なし | |
| 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.⑬ 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 | 20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 | |
| 7/1 . 8 . 15 . 22 8/5 . 19 . 26 9/2 . 9 . 16 | | 7/29 | |
| 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 | |
| 7/5 . 12 . 19 . 26 8/2 . 16 . 23 9/6 . 13 . 27 | | 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.⑧ ストレッチ系 | 曜日 | 時間 | 担当 |
| | 水 | 11:30~12:10 | はつみ |
| 整体ストレッチ& 機能改善 | | レベル | 定員 |
| | | どなたでも | 20名 |
| 内容 | | | |
| 腰、膝、肩が痛い股関節のゆがみ柔軟などを整体理論に基づいた揺する・ 圧を加える・などのセルフ整体で体の機能を改善させほぐすクラスです。 | | | |
| 日程 | | 予備日 | |
| 7/7 . 14 . 21 . 28 8/4 . 18 . 25 9/1 . 8 . 15 | | 9/22 | |
| カルチャー会員 | 8,800円 | |  |
| グループ会員 | 6,600円 | | |
| 持ち物 | マット、タオル、水分 | | |


| | | | |
|--|------------|-------------|---|
| No.⑫ 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 | |
| 7/1 . 8 . 15 . 29 8/5 . 19 . 26 9/2 . 9 . 16 | | 9/23 | |
| 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 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 | |
| 7/2 . 9 . 16 . 30 8/6 . 20 . 27 9/3 . 10 . 17 | | 9/24 | |
| 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 | |
| 7/5 . 12 . 19 . 26 8/2 . 16 . 23 9/6 . 13 . 27 | | 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 | |
| 7/6 . 13 . 20 . 27 8/3 . 10 . 17 . 24 9/7 . 14 | | 9/21 | |
| 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 | |
| 7/6 . 13 . 20 8/3 . 10 . 17 . 24 9/7 . 14 . 21 | | 7/27 | |
| 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 | |
| 7/6 . 13 . 20 8/3 . 10 . 17 . 24 9/7 . 14 . 21 | | 7/27 | |
| 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 | |
| 7/7 . 14 . 21 . 28 8/4 . 18 . 25 9/1 . 15 . 8 | | 9/22 | |
| 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 | |
| 7/7 . 14 . 21 . 28 8/4 . 11 . 18 . 25 9/1 . 8 | | 9/15 | |
| 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 | |
| 7/1 . 8 . 15 . 29 8/5 . 19 . 26 9/2 . 9 . 16 | | 9/23 | |
| 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.⑭ 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 | |
| 7/2 . 9 . 16 . 30 8/6 . 20 . 27 9/3 . 10 . 17 | | 9/24 | |
| 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.⑮ 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 | |
| 7/2 . 9 . 16 . 30 8/6 . 20 . 27 9/3 . 10 . 17 | | 9/24 | |
| 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.17 ダンス/エアロ系 | 曜日 | 時間 | 担当 |
|---------------------------------------|-------------|-------------|---|
| | 金 | 14:00~14:40 | 鈴木 |
| ZUMBA | | レベル | 定員 |
| | | どなたでも | 10名 |
| 内容 | | | |
| ラテンの音楽に合わせて楽しく動きましょう！がっつき動いて汗をかきましょう！ | | | |
| 日程 | | 予備日 | |
| 7/2 . 9 . 16 . 30 | | 9/24 | |
| 8/6 . 20 . 27 | | | |
| 9/3 . 10 . 17 | | | |
| カルチャー会員 | 7,150円 | |  |
| グループ会員 | 5,720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 | |
| 7/2 . 9 . 16 | | なし | |
| 8/6 . 20 . 27 | | | |
| 9/3 . 10 . 17 . 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 | |
| 7/3 . 10 . 17 . 24 | | 9/25 | |
| 8/7 . 21 . 28 | | | |
| 9/4 . 11 . 18 | | | |
| 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.20 ダンス/エアロ系 | 曜日 | 時間 | 担当 |
|---|-------------|-------------|---|
| | 土 | 11:50~12:40 | はつみ |
| ダンスチックエアロ | | レベル | 定員 |
| | | どなたでも | 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 | |
| 7/3 . 10 . 17 . 24 | | 9/25 | |
| 8/7 . 21 . 28 | | | |
| 9/4 . 11 . 18 | | | |
| カルチャー会員 | 9,900円 | |  |
| グループ会員 | 7,700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】7-9月プログラムに記載されています。

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| <h1>5/25~ 申込開始</h1> | <h2>5/25 ~ 6/7 → 継続者優先予約</h2> |
| | <h2>6/8 ~ 6/19 → 一般予約</h2> |
| <p>お申込みはフロントまで！！</p> | |

カルチャー教室会員証をお持ちの方へ

会員証の裏面ポイントカードが6月末をもちまして廃止になります。6月末分までのお申込み分に関しましてはポイントを差上げます。ポイントが溜まっている方は、6月末までにフロントまでお申し出ください。1日施設無料利用券をお渡しいたします。

なお、7月からは新しいサービスも始まります。詳しくは館内掲示をご確認ください。



プラスワン

で新しい運動スタイルを！
今行っている運動に新たな種目を足してみよう！

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。