

ながでんカルチャー教室 若里校

受講者募集!

R5.1~3月

初めての方でも始めやすいクラスがたくさん!
お友だちと一緒に始めて、
健康な身体づくりをしましょう♪

申込締切

12月21日(水)まで

今なら登録料、

0円



お問い合わせはこちら→TEL026-227-1233

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!!

No.① マット系	曜日	時間	担当
	月	10:30~11:15	日野
リフレッシュヨガ	レベル	定員	
	どなたでも	10名	
内容			
週はじめの月曜日。ヨガで体調を整え、元気に1週間過ごしましょう。初心者向けのストレッチ系ヨガのクラスです。			
日程		予備日	
1 / 16 . 23		3/27	
2 / 6 . 13 . 20 . 27			
3 / 6 . 13 . 20			
カルチャー会員	5,940円		
グループ会員	4,950円		
持ち物	ヨガマット、水分、タオル		

No.② エアロ系	曜日	時間	担当
	月	11:30~12:30	KAZU
エアロ& ウェービング	レベル	定員	
	★★☆	20名	
内容			
前半は簡単なエアロピクス動作で身体をしっかりと動かします。後半はウェービ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	
1 / 9 . 16 . 23		3/27	
2 / 6 . 13 . 20 . 27			
3 / 6 . 13 . 20			
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.⑤ 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	
1 / 10 . 17 . 24		3/21	
2 / 7 . 14 . 21 . 28			
3 / 7 . 14 . 28			
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.⑥ 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	
1 / 10 . 17 . 24		3/21	
2 / 7 . 14 . 21 . 28			
3 / 7 . 14 . 28			
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		

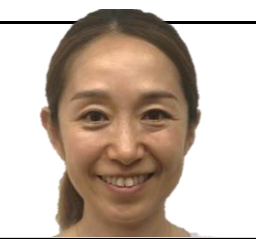
No.③ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	月	13:15~14:15	NAO
エンジョイエアロ /中級エアロ	レベル	定員	
	★★☆	20名	
内容			
中級エアロと体幹トレーニング&ストレッチを行うクラス。動ける身体を維持、向上していきましょう。			
日程		予備日	
1 / 16 . 23		1/9	
2 / 6 . 13 . 20 . 27			
3 / 6 . 13 . 20			
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		


No.④ 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・ヨガを気軽にやりたい方、体力に自信のない方、短時間で体験できるクラスです。			
日程		予備日	
1 / 10 . 17 . 24		3/21	
2 / 7 . 14 . 21 . 28			
3 / 7 . 14 . 28			
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.⑨ ダンス/エアロ系	曜日	時間	担当
	水	13:30~14:20	熊谷
エンジョイベンチ	レベル	定員	
	★★☆	15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	
1 / 11 . 18 . 25		2/1	
2 / 8 . 15 . 22			
3 / 1 . 8 . 15 . 22			
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.⑩ 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	
1 / 12 . 19 . 26		2/23	
2 / 2 . 9 . 16			
3 / 2 . 9 . 16			
カルチャー会員	7,425円		
グループ会員	5,940円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		


No.11 マット系	曜日	時間	担当
	木	11:20~12:10	高山
心地よいヨガ	レベル	定員	
	どなたでも	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		予備日	
1/12. 19. 26		3/23	
2/ 2. 9. 16			
3/ 2. 9. 16			
カルチャー会員	7,920円		
グループ会員	6,930円		
持ち物	ヨガマット、水分、タオル		

No.12 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	12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	
1/12. 19. 26		2/23	
2/ 2. 9. 16			
3/ 2. 9. 16			
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.17 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	
	★★★	15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	
1/13. 20. 27		2/24	
2/ 3. 10. 17			
3/ 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.18 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			
エアロを極めて行い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	
1/ 7. 14. 21. 28		3/25	
2/ 4. 18. 25			
3/ 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.13 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	
	どなたでも	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	
1/ 6. 13. 20		3/24	
2/ 3. 10. 17. 24			
3/ 3. 10. 17			
カルチャー会員	7,480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	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素運動です。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	
1/ 6. 13. 20. 27		2/24	
2/ 3. 10. 17			
3/ 3. 10. 17			
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		

**11/24~
先行申込開始**

**11/24 ~ 12/ 3 → 継続者優先申込み
12/ 5 ~ 12/21 → 一般申込み
12/22 ~ 開講教室のみ随時申込みOK**

お申込みはフロントまで！！

No.15 ストレッチ系	曜日	時間	担当
	金	12:00~12:40	平林
ストレッチとトレーニング	レベル	定員	
	どなたでも	10名	
内容			
ウェービングやストレッチポールなどのアイテムを使いながら、身体をほぐしていきます。また、自重を使った簡単なトレーニングも行いながら健康な身体を維持していきましょう。			
日程		予備日	
1/13. 27		3/24	
2/10. 17			
3/10. 17			
カルチャー会員	3,000円		
グループ会員	2,400円		
持ち物	水分、タオル		

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	15名	
内容			
身体のアライメントを整え、美しい姿勢を作ります。猫背や反り腰を改善して腰痛や肩こりを防ぎましょう。			
日程		予備日	
1/ 6. 13. 20. 27		2/24	
2/ 3. 10. 17			
3/ 3. 10. 17			
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		

NEW

**心地よい
ヨガ**


担当：高山

NEW

**ストレッチと
トレーニング**

新しい、インストラクターの高山が担当します！
内容は、【心地よいヨガ】
心も身体もリラックス。心地よい時間を過ごしたい方におすすめです！

無料体験会開催

12月1日（木） 11:20~12:10
12月8日（木） 11:20~12:10

場所：スタジオ
持ち物：ヨガマット・タオル・水分

どなたでも

若里校スタッフ、平林が担当します。
普段はプールでしか運動をしない、陸上でのレッスンは…なんて方には是非参加していただきたいレッスンです！！
皆様のご参加お待ちしております♪