

ながでんカルチャー教室 若里校

受講者募集！

10~12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！！


お問合せはこちら→TEL026-227-1233


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	10名
	どなたでも		
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	
10/3 . 17 . 24 11/7 . 14 . 21 12/5 . 12 . 19		12/26	
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.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	10名
	どなたでも		
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	
10/4 . 11 . 18 . 25 11/8 . 15 . 22 12/6 . 13 . 20		12/27	
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.⑧ マット系	曜日	時間	担当
	水	10:10~11:10	清水
エイジングヨガ ～優雅に年を重ねるために～	レベル	定員	10名
	どなたでも		
内容			
初心者さん、低体力者の方も大歓迎！！ストレッチ・ヨガや体幹エクササイズ、ピラティスを行い身体のバランスを整えていきます。			
日程		予備日	
10/5 . 12 . 19 . 26 11/2 . 9 . 16 12/7 . 14 . 21		11/30	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	8,800円		
持ち物	マット、水分、動きやすい服装、タオル、 ヨガブロック、ベルト(レンタル可)		

No.⑪ 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	12名
	どなたでも		
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	
10/6 . 13 . 20 . 27 11/10 . 17 . 24 12/8 . 15 . 22		12/1	
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.14 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	
10/ 7 . 14 . 21 . 28 11/ 4 . 11 . 18 12/ 2 . 9 . 16		11/25	
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	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	
10/ 3 . 10 . 17 . 24 11/ 7 . 14 . 21 12/ 5 . 12 . 19		12/26	
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.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	
10/ 3 . 17 . 24 11/ 7 . 14 . 21 . 28 12/ 5 . 12 . 19		12/26	
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	
10/ 4 . 11 . 18 11/ 1 . 8 . 15 . 22 12/ 6 . 13 . 20		12/27	
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	
10/ 4 . 11 . 18 11/ 1 . 8 . 15 . 22 12/ 6 . 13 . 20		10/25	
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.7 J 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	
10/ 4 . 11 . 18 11/ 1 . 8 . 15 . 22 12/ 6 . 13 . 20		10/25	
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	13:30~14:20	熊谷
エンジョイベンチ		レベル	定員
		★★☆	15名
内容			
下半身の大筋群の強化、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	
10/ 5 . 12 . 19		10/26	
11/ 2 . 9 . 16 . 30			
12/ 7 . 14 . 21			
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	
10/ 6 . 13 . 20 . 27		12/22	
11/10 . 17 . 24			
12/ 1 . 8 . 15			
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.⑫ 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	
10/ 7 . 14 . 21 . 28		12/23	
11/ 4 . 11 . 18			
12/ 2 . 9 . 16			
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.⑬ 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	
10/ 7 . 14 . 21 . 28		12/23	
11/ 4 . 11 . 18			
12/ 2 . 9 . 16			
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.⑮ 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	
10/ 7 . 14 . 21 . 28		11/25	
11/ 4 . 11 . 18			
12/ 2 . 9 . 23			
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.⑯ 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	
10/ 1 . 8 . 15 . 22		11/26	
11/ 5 . 12 . 19			
12/ 3 . 10 . 17			
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		