

ながでんカルチャー教室 若里校

受講者募集!

R6.10~12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

9月21日(土)まで

必ず締め切りまでに
お申込みをお願いします。

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.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	
10/8.15.22		12/3	
11/5.12.19.26			
12/10.17.24			
カルチャー会員	9,680円		
グループ会員	7,810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	
10/8.15.22		12/3	
11/5.12.19.26			
12/10.17.24			
カルチャー会員	9,680円		
グループ会員	7,810円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.1 マット系	曜日	時間	担当
	月	10:30~11:20	日野
リラックスヨガ		レベル	定員
		どなたでも	10名
内容			
週はじめの月曜日。ヨガのポーズと呼吸で脳と身体をスッキリさせましょう!!			
日程		予備日	
10/7.21.28		12/23	
11/11.18.25			
12/2.9.16			
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、タオル、水分補給用の水		

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	
10/7.21.28		10/14.11/4	
11/11.18.25			
12/2.9.16.23			
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.⑦ マット系	曜日	時間	担当
	水	10:10~11:10	清水
エイジングヨガ ~優雅に年を歳ねるために~		レベル	定員
		どなたでも	15名
内容			
ヨガでエイジングケア! 優雅に歳を歳ねるために健康な心と身体を保ちましょう! ※備品レンタル代含みます。			
日程		予備日	
10/2.9.16.23		11/27.12/25	
11/6.13.20			
12/4.11.18			
カルチャー会員	13,200円		
グループ会員	9,900円		
持ち物	ヨガマット、動きやすい服装、飲みもの、ヨガブロック&ベルト(レンタル可能)		


No.⑧ 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			
ステップ台の昇降運動で持久力、心肺機能を上げていきます。台を縦に置いたり、2台以上を使って楽しめます。			
日程		予備日	
10/2.9.16.23		11/27	
11/6.13.20			
12/4.11.18			
カルチャー会員	9,460円		
グループ会員	7,260円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

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			
ピラティスで姿勢・体幹を整え、あとはヨガのポーズで癒されていきましょう!			
日程		予備日	
10/1.8.15.22		12/24	
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	ヨガマット、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	
10/1.8.15.22		11/26.12/24	
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	マット(あれば)、水分、タオル、シューズ、着替え		


No.⑨ 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	
10/3.10.17.24		12/26	
11/7.14.21			
12/5.12.19			
カルチャー会員	8,800円		
グループ会員	7,150円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.⑩ マット系	曜日	時間	担当
	木	14:10~15:10	中村
プラーナヨーガ		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	
10/3.17.24		11/28	
11/7.14.21			
12/5.12.19			
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.11 ダンス/エアロ系	曜日 金	時間 10:10~10:50	担当 NAO
初級エアロ	レベル	定員	20名
	どなたでも		
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	
10/4.11.18.25 11/1.8.15 12/6.13.20		11/22.12/27	
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.12 ダンス/エアロ系	曜日 金	時間 11:00~11:50	担当 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	
10/4.11.18 11/1.8.15.22 12/6.13.20		10/25	
カルチャー会員	9,900円		
グループ会員	7,920円		
持ち物	シューズ、飲料、汗拭きタオル		

No.13 ダンス/エアロ系	曜日 金	時間 19:00~20:00	担当 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			
ステップ台の昇降運動で持久力、心肺機能を上げていきます。台を縦に置いたり、2台以上を使って楽しめます。			
日程		予備日	
10/4.11.18.25 11/1.8.15 12/6.13.20		11/22	
カルチャー会員	9,460円		
グループ会員	7,260円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

No.14 ダンス/エアロ系	曜日 土	時間 10:30~11:30	担当 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	
10/12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21		10/5.12/28	
カルチャー会員	11,000円		
グループ会員	9,350円		
持ち物	シューズ、水分、タオル		

時間変更

申込み締め切り

9月21日まで

必ず締め切りに間に合うよう
お申込みをお願いします。



R6.10-12月カルチャー教室



申込期間

優先:8/24(土)~30(金) 一般:9/2(月)~/21(土)

	月	火	水	木	金	土
10:00						
10:30	10:30~11:20 リラックス ヨガ 日野	10:10~11:10 ピラヨガ 30・30 日野	10:10~11:10 エイジング ヨガ 清水	10:10~11:10 ZUMBA& コンディショニング 国原	10:10~10:50 初級エアロ NAO	10:30~11:30 エアロマニア (上級) NAO 時間変更
11:00					11:00~11:50 ダンスエアロ 小八重	
11:30		11:20~12:20 しっかり動こう! 1.2ステップ! 南波				
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	13:15~14:15 エンジョイエアロ/ 中級エアロ NAO	13:30~14:20 柳沢エアロ 柳沢	13:30~14:20 エンジョイベンチ 熊谷			
14:00						
14:30		14:30~15:20 柳沢ベンチ 柳沢		14:10~15:10 プラーナヨーガ 中村		
15:00						
15:30						
19:00					19:00~20:00 エンジョイベンチ プラスアルファ 熊谷	
19:30						
20:00						