

(111) 簡単エアロ&コンティショニング

<強度・難易度> <定員> どなたでも 6名 女性限定

<内容>

施設利用/

(113)

<内容>

簡単なエアロビクスで心身ともにリフレッシュし、筋力トレーニ ングやストレッチで動きやすい身体作りを目指します!

<日程・時間>	<予備日>
10月2、16、23日11月6、13、20、27日	12月25日

12月4、11、18日 (全10回/月曜)

10時~11時40分

少し頑張るヨガ

10時10分~10時40分

水分、汗拭きタオル、室内履き、ヨガマット 持ち物/

5,500円(税込) カルチャー会員 4,400円(税込) グループ店舗会員

AFAA-IGFI、FDEC

<強度・難易度>

女性限定

<予備日>

12月18日 12月25日

KAZU

<定員>

14名

(112) シニアのための健康講座

<強度・難易度> <定員> 6名 どなたでも

<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

<日桂・時間>	<予備日>
10月2、16、23、30日 11月6、13、20、27日 12月11、18日 (全10回/月曜)	12月25日
教室時間/ 11時~11時45分	

10時30分~12時45分

持ち物/ 動きやすい服装、シューズ、ヨガマット、のみもの 他

日本フィットネス協会認定他 11,000円(税込) カルチャー会員 他 多数民間資格有 清水 裕子 8,800円(税込) グループ店舗会員

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 10月2、16、23、30日 11月6、13、20、27日 12月4、11日

(全10回/月曜) 11時55分~12時55分 11時30分~14時 施設利用/

持ち物/ マット、タオル、水等 9,900円(税込) カルチャー会員 8,030円(税込) グループ店舗会員



AFAA-PFAヨガ 岡村 房子

<強度・難易度> <定員> 7名 ***

<内容>

施設利用/

エアロで楽しく健康づくり!

<日程・時間>	<予備日>
10月2、16、23、30日 11月6、13、20日 12月4、11、18日 (全10回/月曜)	11月27日 12月25日
教室時間/ 13時15分~14時	

12時45分~15時 施設利用/

持ち物/ シューズ、飲料水、タオル 8,800円(税込) カルチャー会員 7,700円(税込) グループ店舗会員



ピラティススタジオボディプログレス主宰 鈴木 雅子

(115)

<強度・難易度> <定員> 8名 どなたでも

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>
11月 12	月2、16、23日 月6、13、20日 2月4、11日 28回/月曜)	12月18日
教室時間/	14時10分~15時10分	}
设利用 <i>/</i>	13時40分~16時10分	

持ち物/ 飲み物、運動靴

6,600円(税込) カルチャー会員 5,720円(税込) グループ店舗会員



日本武術太極拳連盟公認A級指導員 篠原 昌子

(116)

元気エアロ &ウェースリング

<強度・難易度> <定員> 8名 どなたでも

<内容>

初級~初中級のエアロです。エアロを行った後、ウェーブリングも一緒に 行いましょう!エアロ40分間、ウェーブリング20分間です!

<日程・時間>	<予備日>
10月2、16、23、30日 11月6、13、20、27日 12月11、18日 (全10回/月曜)	12月25日

教室時間 17時45分~18時45分

17時15分~19時45分 施設利用/

持ち物/ シューズ、タオル、水分 5,500円(税込) カルチャー会員 4,400円(税込) グループ店舗会員



AFAA-IGFI、FDEC ゆい

中級工7口

<強度・難易度> <定員> 12名 ***

(117)

初級~初中級のエアロです!少しダンスの要素も入 れて楽しく頑張れます!

<日程・時間>	<予備日>
10月2、16、30日 11月6、13、20、27日 12月4、11、25日 (全10回/月曜)	なし

19時~19時50分

18時30分~20時50分 施設利用/

持ち物/ シューズ、タオル、飲み物 6,600円(税込) カルチャー会員 5,500円(税込) グループ店舗会員



AFAA-IGFI、FDEC Yuka

121 初中級工了口

<強度・難易度> <定員> 10名 ***

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>
10月3、10、17、24日 11月7、21、28日 12月5、12、19日 (全10回/火曜)	11月14日

教室時間/ 11時20分~12時10分

10時50分~13時10分 施設利用/

持ち物/ シューズ、タオル、のみ物

8,800円(税込) カルチャー会員 7,700円(税込) グループ店舗会員



AFAA認定インストラクター 宮澤 和江

122 初級工7口

<強度・難易度> <定員> 7名 どなたでも

<内容>

初級の動きでしつかり汗かく!

<日程・時間>	<予備日>
10月3、10、17、24日 11月7、14、21日 12月5、12、19日 (全10回/火曜)	11月28日 12月26日
教室時間/ 14時00分~14時40分	ر ا

13時30分~15時40分 施設利用/

持ち物/ ウェア、シューズ、飲料水、タオル

8,250円(税込)

6,600円(税込) グループ店舗会員



ピラティススタジオボディプログレス主宰 鈴木 雅子

123 FATBURN EXTREMETM ZUMBA GOLD®

<強度・難易度> <定員> 10名 どなたでも

2階フリーZONE

タカスケ

場所

<内容>

身体に最大の負荷をかけながら休息を有効に行う20分間の自重トレーニングです。 残り10分はゆっくりストレッチを行います。お待ちしております。活動的な高齢者、 フィットネス初心者の方などを対象に特別にデザインされたZUMBAフィットネスプ ログラムです。

<日程・時間>	<予備日>
10月3、10、24日 11月7、14、21、28日 12月5、12、19日 (全10回/火曜)	10月17日 12月26日

教室時間/ 19時~19時30分

18時30分~20時30分 施設利用/

4,400円(税込)

持ち物/ タオル、シューズ、飲み物

5,500円(税込) カルチャー会員

FATBURN EXTREME™インストラクター

124

カルチャー会員

帰ってきたたっちゃんエアロ

<強度•難易度> <定員> 15名 ★☆☆

<内容>

施設利用/

グループ店舗会員

少しずつ動きを変化させていくクラスです。初めての方 でも安心してご参加いただけます。お待ちしておりま

0		
	<日程・時間>	<予備日>
11月7 12月	3、10、24日 、14、21、28日 35、12、19日 10回/火曜)	10月17日 12月26日
教室時間/	19時40分~20時30	分

19時10分~21時 ※21時閉館となります。

持ち物/ タオル、シューズ、飲み物 8,800円(税込) カルチャー会員





AFAA-IGFI、FDEC タカスケ

(131)

グループ店舗会員

<定員> <強度・難易度> $\bigstar \mathring{x} \mathring{x}$ 13名 女性限定

<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>
10月4、11、18、25日 11月1、8、15、29日 12月6、13日 (全10回/水曜)	12月20日 12月27日

教室時間 10時10分~11時10分

10時~12時10分 施設利用/

持ち物/ マット、タオル、水等 11,000円(税込) カルチャー会員 8,800円(税込) グループ店舗会員



AFAA-PFAピラティス 岡村 房子

(132)

7,150円(税込)

<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>
11月1、	-、11、18、25日 8、15、22、29日 12月6日 10回/水曜)	12月13日
教室時間/	11時30分~12時40分	}

11時~13時40分 施設利用/

持ち物/ 飲み物、運動靴 8,580円(稅込) カルチャー会員 7,480円(税込) グループ店舗会員



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> <定員> 8名 どなたでも

<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>
10月11、18日 11月1、8、15、22、29日 12月6、13、20日 (全10回/水曜)	12月27日

教室時間/ 13時~14時

12時30分~15時 施設利用/

持ち物/ 水分、汗拭きタオル、ヨガマット

12,100円(税込) カルチャー会員 グループ店舗会員 9,900円(税込)



JAAアロマコーディネーター 岡田 袖未子

134 Let's Step+777

<強度·難易度> <定員> 7名 ★☆☆

<内容>

グループ店舗会員

少しずつ変化するStepのクラスです。これからStepをやってみ たい!方にもおすすめ+フリーストレッチもどうぞ!!

	<日程・時間>	<予備日>
11月1 12	·、11、18、25日 I、8、15、22日 2月6、13日 10回/水曜)	12月27日
教室時間/	14時10分~15時20分	}

8,800円(稅込)

13時40分~16時20分 施設利用/

持ち物/ タオル、シューズ、飲み物 9,900円(稅込) カルチャー会員



ステップ リーボック 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>
10月4、11、25日 11月1、8、15、22日 12月6、13、20日 (全10回/水曜)	11月29日 12月27日

教室時間/17時~18時

16時30分~19時 施設利用/

持ち物/ ゴルフクラブ1本、ヨガマット、飲み物など

14,300円(税込)

16,500円(税込) カルチャー会員

全米ヨガ認定 所属クラブ 長野C.C、穂高C.C 清水裕子

136

Give it a try I70

<強度・難易度> <定員> ***

場所

15名

2階フリーZONE

<内容>

広い場所に移動しました。カルチャーをはじめたい 方のお試し価格!

о ор до у с	- III		
	<日程・時間>	<予備日>	
11月1 12	·、11、18、25日 I、8、15、22日 2月6、13日 10回/水曜)	12月27日	
教室時間/	18時15分~19時05分)	

17時45分~20時05分 施設利用/

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル

6,930円(税込) カルチャー会員 5,500円(税込) グループ店舗会員

C、C、Yエアロビクスインストラクター養成学校

はつみ

141 【HOT】ホットヨガ 引き締め&テトックス

<強度・難易度> <定員> 10名 どなたでも

<内容>

グループ店舗会員

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>
10月5、12、19、26日 11月2、9、16日 12月7、14、21日 (全10回/木曜)	12月28日

教室時間/ 10時10分~11時

10時~12時 施設利用/

持ち物/ ヨガマット、タオル、水分 11,000円(税込) カルチャー会員

8,800円(税込) グループ店舗会員



AFAA認定ヨガインストラクター

吉池 裕子

ヨガ&ピラティス

<強度・難易度> <定員> どなたでも 16名

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>
10月5、12、19、26日 11月2、9、16、30日 12月7、14日 (全10回/木曜)	12月21日 12月28日

11時10分~12時10分

8,030円(税込)

10時40分~13時10分 施設利用/

持ち物/ ヨガマット、タオル、水等 9,900円(税込) カルチャー会員

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>
10月5、12、19、26日 11月9、16、30日 12月7、14、21日 (全10回/木曜)	12月28日

教室時間/ 12時30分~13時20分

12時~14時20分 施設利用/ 持ち物/ シューズ、タオル、のみ物

8,800円(税込) カルチャー会員 7,700円(税込) グループ店舗会員



AFAA認定インストラクター 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>

グループ店舗会員

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>
11 12月7	12、19、26日 月2、9、16日 7、14、21、28日 10回/木曜)	11月30日
教室時間/	17時~18時	
施設利用/	16時30分~19時	

16時30分~19時

持ち物/ ヨガマット、スモールボール、飲みものなど

16,500円(稅込) カルチャー会員 14,300円(税込) グループ店舗会員



日本フィットネス協会認定 他 多数民間資格保持 清水 裕子

(145)

頭想。ヨガ

<強度・難易度> <定員> 10名 どなたでも

<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>
10月5、12、19日 11月2、9、16日 12月7、14、21日 (全9回/木曜)	11月30日
405457	

教室時間/ 18時15分~19時15分

17時45分~20時15分 施設利用/

持ち物/ ヨガマット、必要な方はタオル、のみ物

7,920円(税込) カルチャー会員 6,930円(税込) グループ店舗会員



インド政府公認校ヨガ指導者 中村 彰子

146 エアロ&キックボクシング

<強度・難易度> <定員> どなたでも 15名

<内容>

前半はエアロビクスを行い、後半はキックボクシングをエクササイズ目的 として行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。お待ちし ております。

<日程・時間>	<予備日>
10月5、12、26日 11月2、9、16、30日 12月7、14、21日 (全10回/木曜)	10月19日 12月28日

19時~20時

18時30分~21時 施設利用/

タオル、シューズ、飲み物 持ち物/ 8,800円(稅込) カルチャー会員 7,700円(税込) グループ店舗会員



AFAA-IGFI、FDEC KICK タカスケ

(151) 【HOT】元気になるヨガ

<強度・難易度> <定員> 10名 ★☆☆

<内容>

持ち物/

温かい室内で、ゆったり身体をほぐしヨガを行います。リ ンパの流れを上げ、心と身体を元気に変えていきます。

(全10回/金曜)

タオル、お水、ヨガマット

12月22日 12月29日

教室時間/ 10時10分~11時

施設利用/ 10時~12時

9,460円(稅込) カルチャー会員

7,700円(税込) グループ店舗会員



AFAA-PFAアドバンスピラテス

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>

154

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>
10月6、13、27日 11月10、17、24日 12月1、15、22日 (全9回/金曜)	10月20日

11時15分~12時15分

10時45分~13時15分 施設利用/

持ち物/ 動きやすい服装、タオル、飲み物

9,900円(税込) カルチャー会員 7,920円(税込) グループ店舗会員



ハワイアンフラ歴15年 高橋 祐子

<定員>

10名

<強度·難易度>

どなたでも

(153) お昼は! 汗だくエアロ

<強度・難易度> <定員> 10名 どなたでも

<内容> エアロビクスの基本動作でしっかりと身体を動かすクラ ス。脂肪燃焼・ストレス解消におススメ!

<日程・時間>	<予備日>
10月6、13、20、27日	

11月10、17、24日 12月22日 12月29日 12月1、8、15日 (全10回/金曜)

教室時間/ 12時30分~13時10分

水分、タオル、シューズ

12時~14時10分 施設利用/

7,700円(税込) カルチャー会員 6,600円(税込) グループ店舗会員





AFAAマスタートレーナー 松川 敬子

Let's///LI70 &ウェースリング

どなたでも大歓迎の初級~初中級エアロです。皆さんで元気よく体を動 かしましょう!20分ウェーブリング始めました。エアロの後に行います。

<日程・時間>	<予備日>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回/金曜)	12月22日 12月29日
教室時間/ 15時30~16時30分	

15時~17時30分 施設利用/

持ち物/ 水分、タオル、シューズ 5,500円(税込) カルチャー会員 4,400円(税込) グループ店舗会員



AFAA-IGFI、FDEC

(155)

<強度・難易度> <定員> 18名 ***

<内容>

持ち物/

エアロビクスでガッツリと身体を動かすクラス。脂 肪燃焼・ストレス解消におススメ!

<日程·時間>	<予備日>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回/金曜)	12月22日 12月29日

教室時間/ 18時45分~19時35分

18時15分~20時35分 施設利用/

持ち物/ 水分、タオル、シューズ 8,800円(税込) カルチャー会員 7,700円(税込) グループ店舗会員



AFAAマスタートレーナー 松川 敬子

156 身体引締めヨガ

<強度・難易度> <定員> 18名 ***

<内容>

グループ店舗会員

身体を引き締めることを目的としたヨガの動きを中 心に行います。さあ、動きますよ!

	<日程・時间>	<予備日>	
11月 12	、13、20、27日 10、17、24日 月1、8、15日 10回/金曜)	12月22日 12月29日	
教室時間/	19時45分~20時15分	ر ا	
施設利用/	19時15分~21時 ※21時閉館となります。	0	

持ち物/ 水分、タオル、シューズ 5,500円(稅込) カルチャー会員



AFAAマスタートレーナー 松川敬子

★運動施設内にあるカルチャー教室★



★お風呂付カルチャー教室★

4,400円(税込)



(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>

整体&ストレッチ、エクササイズなどを通して、セルフ整体を学びましょう。自分の体は自分でケア!

<日程・時間>	<予備日>
10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜)	12月23日

教室時間/ 10時10分~11時

10時~12時 施設利用/ 持ち物/ マット、タオル、水 11,000円(税込) カルチャー会員

グループ店舗会員 9,900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> *** (女性限定)

<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>	<予備日>
11月4 1	、14、21、28日 、11、18、25日 2月2、9日 10回/土曜)	12月16日 12月23日
教室時間/	11時15分~12時05分	<u> </u>

10時45分~13時05分 施設利用/

持ち物/ マット、タオル、水等 11,550円(税込) カルチャー会員 9,350円(税込) グループ店舗会員



AFAA-マットサイエンス 岡村 房子

(163)

変快コンティション

<強度・難易度> <定員> 8名 どなたでも

<内容>

<内容>

前半は簡単なエアロビクス動作で身体をしっかり動かします。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>	<予備日>
11月 12.	7、14、21、28日 11、18、25日 月2、9、16日 10回/土曜)	12月23日
教室時間/	12時20分~13時	

11時50分~14時 施設利用/

シューズ、水分、汗拭きタオル、ヨガマット 持ち物/

8,250円(税込) カルチャー会員 6,600円(税込) グループ店舗会員



NCAコンディショニングインストラクター

岡田 袖未子

164 沢山動こうエアロ45

<強度・難易度> <定員>

10名

<内容>

施設利用/

持ち物/

少しずつ変化するエアロをお楽しみ下さい。キホンの 足を覚えます!!

10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜) 教室時間/ 13時35分~14時20分		<日程·時間>	<予備日>
教室時間/ 13時35分~14時20分	11月 12月	11、18、25日 12、9、16日	12月23日
10. 300/5 1 1. 3 = 0/5	教室時間/	13時35分~14時20分	, 力

13時05分~15時20分

9,350円(税込) カルチャー会員 7,700円(稅込) グループ店舗会員

タオル、くつ、水



C、C、Yエアロビクスインストラクター養成学校 はつみ

165 enjoyI7D757

<強度・難易度> <定員> 8名 ***

面変など、エアロビクスの変化を楽しみたい方のクラ スです。+フリーストレッチをどうぞ

	<日程·時間>	<予備日>
11月 12)	、14、21、28日 11、18、25日 月2、9、16日 10回/土曜)	12月23日
教室時間/	14時35分~15時40分	ָרֵי הי

14時05分~16時40分 施設利用/

タオル、くつ、水 持ち物/ 9,900円(税込) カルチャー会員 8,800円(稅込) グループ店舗会員

C、C、Yエアロビクスインストラクター養成学校 はつみ

★運動施設内にあるカルチャー教室★



★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







★お風呂付カルチャー教室★



エフバイエー長野健康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)