

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和5年10月～12月

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	10 40 初級エアロ &コンディ ショニング KAZU/[HOT] どなたでも (女性限定) 111	00 45 55 55 シニアのための 健康講座 清水 どなたでも 112 ☆☆☆(女性限定)	55 55 少し頑張る ヨガ 岡村 113	15 00 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	10 10 初級太極拳 篠原 どなたでも 115				45 45 元気エアロ & ウェープリング ゆい どなたでも 116	00 50 中級 エアロ Yuka ☆☆☆ 117		
火		20 10 初中級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 121			00 40 初級 エアロ 鈴木 どなたでも 122					00 30 NEW FATBURN EXTREME™ /ZUMBA GOLD® タカスケ どなたでも 123	40 30 NEW 帰ってきた たっちゃん エアロ タカスケ ☆☆☆ 124	
水	10 10 ピラティス 岡村/[HOT] ☆☆☆(女性限定) 131	30 40 24式太極拳 篠原 ☆☆☆ 132	00 00 アロマで リフレッシュ 岡田 どなたでも 133	10 20 Let's Step +プラス はつみ ☆☆☆ 134			00 00 ゴルフヨガ 清水 ☆☆☆ 135		15 05 Give it a try エアロ はつみ ☆☆☆ 136			
木	10 00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10 10 ヨガ &ピラティス 岡村 142	30 20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143				00 00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 144		15 15 瞑想ヨガ 中村 145	00 00 NEW エアロ& キック ボクシング タカスケ どなたでも 146		
金	10 00 元気になる ヨガ 小島/[HOT] ☆☆☆ 151	15 15 ハワイアンフラ 高橋 ☆☆☆ 152	30 10 汗だく エアロ 松川 どなたでも 153			30 30 let'sハルエアロ &ウェープリング 羽流 どなたでも 154			45 35 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 155	45 15 身体 引締め ヨガ 松川 ☆☆☆ 156		
土	10 00 機能改善 リンパ経絡 はつみ/[HOT] どなたでも 161	15 05 162 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ☆☆☆ (女性限定)	20 00 163 爽快 コンディ ション 岡田 どなたでも	35 20 164 沢山動こう エアロ45 はつみ ☆☆☆	35 40 165 エンジョイ エアロ+プラス はつみ ☆☆☆				赤い2重の枠線は フリー-ZONEでのレッスン (2階スタジオ)			

クラス種類 マット系 ダンス系 プール系 HOT系

長野店 / 026-234-1514