

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

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