

ホットスタジオがあるカルチャー教室はここだけ! 終了後はお風呂でさっぱり!

# ながでんカルチャー長野教室

令和6年  
1月~3月

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)

**受講者募集!!**  
**今なら**  
**登録料 0円!!**

初回締切  
12/20(水)迄

教室の後は…  
お風呂につかってゆったりと  
※フィットネスクラブ健康ZONE100営業時間内に限ります。



## 月曜日の教室

**111 シニアのための健康講座** <強度・難易度> <定員>  
どなたでも 6名

<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

<日程・時間>	<予備日>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11、18、25日 (全10回/月曜)	なし

教室時間/ 10時30分~11時15分

施設利用/ 10時~12時15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

カルチャー会員 11,000円(税込) 日本フィットネス協会認定他 多数民間資格有

グループ店舗会員 8,800円(税込) 清水 裕子



**112 少し頑張るヨガ** <強度・難易度> <定員>  
☆☆☆ 女性限定 14名

<内容>  
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

<日程・時間>	<予備日>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11、18、25日 (全10回/月曜)	なし

教室時間/ 11時55分~12時55分

施設利用/ 11時30分~14時

持ち物/ マット、タオル、水等

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,030円(税込) AFAA-PFAヨガ 岡村 房子



**113 初中級エアロ** <強度・難易度> <定員>  
☆☆☆ 7名

<内容>  
エアロで楽しく健康づくり!

<日程・時間>	<予備日>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11、18、25日 (全10回/月曜)	なし

教室時間/ 13時15分~14時

施設利用/ 12時45分~15時

持ち物/ シューズ、飲料水、タオル

カルチャー会員 8,800円(税込) ピラティススタジオボディプログレス主宰

グループ店舗会員 7,700円(税込) 鈴木 雅子



**114 初級太極拳** <強度・難易度> <定員>  
どなたでも 8名

<内容>  
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>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11日 (全8回/月曜)	3月18日

教室時間/ 14時10分~15時10分

施設利用/ 13時40分~16時10分

持ち物/ 飲み物、運動靴

カルチャー会員 6,600円(税込) 日本武術太極拳連盟公認A級指導員

グループ店舗会員 5,720円(税込) 篠原 昌子



**115 元気エアロ & ウェープリング** <強度・難易度> <定員>  
どなたでも 8名

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

<日程・時間>	<予備日>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11日 (全8回/月曜)	3月18日

教室時間/ 18時00分~19時00分

施設利用/ 17時30分~20時00分

持ち物/ シューズ、タオル、水分

カルチャー会員 5,280円(税込) AFAA-IGFI、FDEC

グループ店舗会員 4,400円(税込) ゆい



**116 中級エアロ** <強度・難易度> <定員>  
☆☆☆ 12名

<内容>  
中級エアロビクスです! 楽しくがっつり動くことができます!

<日程・時間>	<予備日>
1月15、22、29日 2月5、19、26日 3月4、11、18、25日 (全10回/月曜)	なし

教室時間/ 19時10分~20時

施設利用/ 18時30分~20時50分

持ち物/ シューズ、タオル、飲み物

カルチャー会員 6,600円(税込) AFAA-IGFI、FDEC

グループ店舗会員 5,500円(税込) Yuka

場所 2階フリー-ZONE



## 火曜日の教室

121

### 初中級エアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 10名

<内容>

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>

1月9、16、23、30日  
2月6、20、27日  
3月5、19、26日  
(全10回/火曜)

<予備日>

2月13日  
3月12日

教室時間/ 11時20分~12時10分

施設利用/ 10時50分~13時10分

持ち物/ シューズ、タオル、のみ物

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



AFAA認定インストラクター  
宮澤 和江

122

### 初級エアロ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 7名

<内容>

初級の動きでしっかり汗かく!

<日程・時間>

1月9、16、23、30日  
2月6、13、20、27日  
3月5、12、19日  
(全10回/火曜)

<予備日>

1月30日  
3月26日

教室時間/ 14時00分~14時40分

施設利用/ 13時30分~15時40分

持ち物/ ウェア、シューズ、飲料水、タオル

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



ピラティススタジオボディプログレス主宰  
鈴木 雅子

## 水曜日の教室

131

### 【HOT】ピラティス

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 女性限定 13名

<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>

1月10、17、24日  
2月7、14、21、28日  
3月6、13、27日  
(全10回/水曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 10時15分~11時10分

施設利用/ 10時~12時10分

持ち物/ マット、タオル、水等

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)



AFAA-PFAピラティス  
岡村 房子

132

### 24式太極拳

<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>

1月10、17、24日  
2月7、14、21、28日  
3月6、13、27日  
(全10回/水曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 11時30分~12時40分

施設利用/ 11時~13時40分

持ち物/ 飲み物、運動靴

カルチャー会員 8,580円(税込)

グループ店舗会員 7,480円(税込)



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>

どなたでも 8名

<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>

1月10、17日  
2月7、21、28日  
3月6、13、27日  
(全8回/水曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 13時~14時

施設利用/ 12時30分~15時

持ち物/ 水分、汗拭きタオル、ヨガマット

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



JAAアロマコーディネーター  
岡田 袖未子

134

### 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>

1月10、17、24日  
2月7、14、21、28日  
3月6、13、27日  
(全10回/水曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 17時~18時

施設利用/ 16時30分~19時

持ち物/ ゴルフクラブ1本、ヨガマット、飲み物など

カルチャー会員 16,500円(税込)

グループ店舗会員 14,300円(税込)



全米ヨガ認定  
所属クラブ 長野C.C.、穂高C.C.  
清水 裕子

135

### Give it a try エアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 15名

<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!

<日程・時間>

1月10、17、24日  
2月7、14、21、28日  
3月6、13、27日  
(全10回/水曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 18時15分~19時05分

施設利用/ 17時45分~20時05分

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会員 6,930円(税込)

グループ店舗会員 5,500円(税込)



場所 2階フリー-ZONE  
C、C、Yエアロピクスインストラクター養成学校  
はつみ

## ★お風呂付カルチャー教室★

パウダールーム



お風呂



## 木曜日の教室

141

### 【HOT】ホットヨガ 引き締め&デトックス

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<内容>

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>

1月11、18、25日  
2月1、8、15、22日  
3月7、14、21日  
(全10回/木曜)

<予備日>

3月28日

教室時間/ 10時10分~11時

施設利用/ 10時~12時

持ち物/ ヨガマット、タオル、水分

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)



AFAA認定ヨガインストラクター  
吉池 裕子

142

### ヨガ&ピラティス

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 16名

<内容>

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>

1月4、11、18、25日  
2月1、8、15、29日  
3月7、14日  
(全10回/木曜)

<予備日>

3月21日  
3月28日

教室時間/ 11時10分~12時10分

施設利用/ 10時40分~13時10分

持ち物/ ヨガマット、タオル、水等

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,030円(税込)



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>

1月11、18、25日  
2月1、8、15、22日  
3月7、14、21日  
(全10回/木曜)

<予備日>

2月29日  
3月28日

教室時間/ 12時30分~13時20分

施設利用/ 12時~14時20分

持ち物/ シューズ、タオル、のみ物

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



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>

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>

1月11、18、25日  
2月1、8、15、22日  
3月7、14、21日  
(全10回/木曜)

<予備日>

2月29日  
3月28日

教室時間/ 17時~18時

施設利用/ 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

カルチャー会員 16,500円(税込)

グループ店舗会員 14,300円(税込)



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

### 瞑想ヨガ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<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>

1月11、18、25日  
2月8、15、22日  
3月7、14、21日  
(全9回/木曜)

<予備日>

3月28日

教室時間/ 18時15分~19時15分

施設利用/ 17時45分~20時15分

持ち物/ ヨガマット、必要な方はタオル、のみ物

カルチャー会員 7,920円(税込)

グループ店舗会員 6,930円(税込)



インド政府公認校ヨガ指導者  
中村 彰子

## 金曜日の教室

151

### 【HOT】元気になるヨ

<強度・難易度> <定員>

☆☆☆ 10名

<内容>

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。

<日程・時間>

1月5、12、19、26日  
2月2、9日  
3月1、8、15日  
(全10回/金曜)

<予備日>

3月22日

教室時間/ 10時10分~11時

施設利用/ 10時~12時

持ち物/ タオル、お水、ヨガマット

カルチャー会員 9,460円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)



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>

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>

1月12、19、26日  
2月16日  
3月1、8、15、22日  
(全8回/金曜)

<予備日>

なし

教室時間/ 11時15分~12時15分

施設利用/ 10時45分~13時15分

持ち物/ 動きやすい服装、タオル、飲み物

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,040円(税込)



ハワイアンフラ歴15年  
高橋 祐子

153

### 汗だくエアロ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<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>

1月5、12、19、26日  
2月2、9、16日  
3月1、8、15日  
(全10回/金曜)

<予備日>

3月22日  
3月29日

教室時間/ 12時30分~13時10分

施設利用/ 12時~14時10分

持ち物/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 7,700円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)



AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

場所  
2階フリーZONE

154

Let's ハルエアロ  
& ウェーブリング

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 10名

&lt;内容&gt;

どなたでも大歓迎の初級～初中級エアロです。皆さんで元気に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。

&lt;日程・時間&gt;

1月5、12、19、26日  
2月2、9、16日  
3月1、8、15日  
(全10回/金曜)

&lt;予備日&gt;

3月22日  
3月29日場所  
2階フリー-ZONE

教室時間/ 15時30～16時30分

施設利用/ 15時～17時30分

持ち物/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400円(税込)

AFAA-IGFI, FDEC  
羽流

155

## 汗だくエアロ

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★☆ 18名

&lt;内容&gt;

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！

&lt;日程・時間&gt;

1月5、12、19、26日  
2月2、9、16日  
3月1、8、15日  
(全10回/金曜)

&lt;予備日&gt;

3月22日  
3月29日場所  
2階フリー-ZONE

教室時間/ 18時45分～19時35分

施設利用/ 18時15分～20時35分

持ち物/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)

AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

156

## 身体引締めヨガ

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★☆ 18名

&lt;内容&gt;

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を行います。さあ、動きますよ！

&lt;日程・時間&gt;

1月5、12、19、26日  
2月2、9、16日  
3月1、8、15日  
(全10回/金曜)

&lt;予備日&gt;

3月22日  
3月29日場所  
2階フリー-ZONE

教室時間/ 19時45分～20時15分

施設利用/ 19時15分～21時  
※21時閉館となります。

持ち物/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400円(税込)

AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

161

【HOT】機能改善  
リンパ経絡

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 10名

&lt;内容&gt;

整体&amp;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！

&lt;日程・時間&gt;

1月13、20、27日  
2月3、10、17、24日  
3月2、9、16日  
(全10回/土曜)

&lt;予備日&gt;

3月23日

教室時間/ 10時10分～11時

施設利用/ 10時～12時

持ち物/ マット、タオル、水

カルチャー会員 11,000円(税込)

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

## 土曜日の教室

162

【HOT】  
エンジョイトレーニング

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★★  
(女性限定) 16名

&lt;内容&gt;

代謝&amp;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。

&lt;日程・時間&gt;

1月6、13、20、27日  
2月3、10、17日  
3月2、9、16日  
(全10回/土曜)

&lt;予備日&gt;

3月23日  
3月30日

教室時間/ 11時15分～12時05分

施設利用/ 10時45分～13時05分

持ち物/ マット、タオル、水等

カルチャー会員 11,550円(税込)

グループ店舗会員 9,350円(税込)

AFAA-マットサイエンス  
岡村 房子

163

爽快コンディショ  
ン

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 8名

&lt;内容&gt;

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！

&lt;日程・時間&gt;

1月6、13、20、27日  
2月3、10、17日  
3月2、9、16日  
(全10回/土曜)

&lt;予備日&gt;

3月16日  
3月23日

教室時間/ 12時20分～13時

施設利用/ 11時50分～14時

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル、ヨガマット

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 6,600円(税込)

NCAコンディショニングインストラクター  
岡田 袖未子

164

Let's エアロ+プラ  
ス

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 8名

&lt;内容&gt;

基本から変化するエアロビクス、沢山の方にご参加頂けるゆっくりレイアリングのでき上がりはダンスチックなエアロに！

&lt;日程・時間&gt;

1月13、20、27日  
2月3、10、17、24日  
3月2、9、16日  
(全10回/土曜)

&lt;予備日&gt;

3月23日

教室時間/ 14時00分～15時05分

施設利用/ 13時30分～16時05分

持ち物/ タオル、くつ、水

カルチャー会員 9,900円(税込)

グループ店舗会員 7,700円(税込)

C、C、Yエアロビクスインストラクター養成学校  
はつみ

## ★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  
脂肪燃焼・ストレス解消！

ホット用加湿器

