

# ながでんカルチャー教室【長野店】

令和6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		30 20 男性専科★ 健康 ストレッチヨガ 清水 111 男性限定	50 45 少し頑張る ヨガ 岡村 どなたでも 112		10 10 初級太極拳 篠原 どなたでも 113					10 00 中級 エアロ Yuka ★★★ 114		
火			20 10 初中級 エアロ 宮澤 ★★★ 121					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	15 10 ピラティス 岡村/[HOT] ★★★ 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				00 00 ゴルフ愛好家のための ゴルフヨガ 清水 どなたでも 134	15 05 Give it a try エアロ はつみ ★★★ 135	30 15 ボディ コンバット 遠山 ★★★ 136 NEW			
木		00 00 ヨガ& ピラティス 岡村 どなたでも 141	30 20 ピラティス 宮澤 どなたでも 142				00 00 ピラティスで 美姿勢・背骨 の健康 清水 ★★★ 143	15 15 瞑想ヨガ 中村 どなたでも 144	10 00 中級 エアロ こうき ★★★ 145			
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 昼の汗だく エアロ 松川 どなたでも 153						50 40 夜の汗だく エアロ 松川 ★★★ 154	50 20 夜の リセット 松川 ★★★ 155		
土	10 00 整体& ストレッチ はつみ/[HOT] どなたでも 161	15 05 エンジョイ トレーニング 岡村/[HOT] ★★★ (女性限定) 162	20 00 爽快 コンディ ション 岡田 どなたでも 163		00 05 Let'sエアロ +プラス はつみ どなたでも 164							

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