

# ながでんカルチャー教室【長野店】

令和6年7月～9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 15 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	15 00 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 113	10 10 初級太極拳 篠原 どなたでも 114						10 00 中級 エアロ Yuka ☆☆☆ 115	
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			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			
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			
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							50 40 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 154	50 20 夜の リセット 松川 ☆☆☆ 155	
土	10 00 機能改善 リンパ経絡 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