

令和4年

4月～6月

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

初回締切り3/22(火)迄

受講者募集!!

今なら登録料0円!!

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建築2021年100周年記念特別に限りです。



ハワイアンフラにチャレンジ!

153 **ハワイアンフラ** <開催・締切期> <定員>
どなたでも 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・締切期>	<締切日>
4月8, 15, 22日 5月6, 13, 20, 27日 6月3, 10, 17日 (全10回/金曜)	6月24日

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

キャンセル料 11,000円(税込)

グループ参加料 8,800円(税込)

 **100%**
ハワイアンフラ歴15年
高橋 祐子



室温35～40度の高温多湿ルームで滝汗身体づくり!

111 **【HOT】初級エアロ&筋トレ** <開催・締切期> <定員>
どなたでも 女性限定 10名

<内容>
簡単なエアロビクスと筋力トレーニングのサーキット形式です! 月曜日の朝に代謝UPをして1週間を元気に過ごしましょう!!

<日程・締切期>	<締切日>
4月11, 18, 25日 5月2, 9, 16, 23日 6月6, 13, 20日 (全10回/月曜)	6月27日


教室時間/ 10時15分～10時45分

施設利用/ 10時～11時45分

持ち物/ 水分、汗拭きタオル大判タオル、ヨガマット

キャンセル料 5,500円(税込)

グループ参加料 4,400円(税込)

 **AFAA-IGFI, FDEC**
KAZU

131 **【HOT】ピラティス** <開催・締切期> <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・締切期>	<締切日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日

教室時間/ 10時10分～11時10分

施設利用/ 10時～12時10分

持ち物/ 水等、タオル、ヨガマット

キャンセル料 11,000円(税込)

グループ参加料 8,800円(税込)

 **AFAA-PFAピラティス**
岡村 房子

14

【HOT】ホットヨガ 引き締め&デトックス

<施設・種別等> <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・期間>	<開催日>
4月14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月2, 9, 16, 23日 (全10回/水曜)	6月30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、水、タオル

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ協議会員 8,800円(税込)



AFAA認定ヨガインストラクター
吉池 裕子

15

【HOT】心と身体をリセット・ 元気になるヨガ

<施設・種別等> <定員>
どなたでも 10名

<内容>

日常の疲れをHOTヨガでリセットしましょう。心と身体が元気になるります。

<日程・期間>	<開催日>
4月8, 15, 22日 5月13, 20, 27日 6月3, 10, 17, 24日 (全10回/金曜)	5月6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、水、汗拭きタオル

カルチャー会員 9,460円(税込)

グループ協議会員 7,700円(税込)



PFA-AFD/コンパスピフラス
アディンソヨガ
小島 美奈子

16

【HOT】機能改善ヨガ

<施設・種別等> <定員>
どなたでも 10名

<内容>

リンパ経絡の理論に基づいたストレッチとヨガのクラス

<日程・期間>	<開催日>
4月2, 9, 16, 23日 5月7, 14, 21日 6月4, 11, 18日 (全10回/土曜)	6月25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、マスク

カルチャー会員 11,000円(税込)

グループ協議会員 9,350円(税込)



リンパ経絡療法協会
認定講師
はつみ

16

【HOT】エンジョイトレーニン

<施設・種別等> <定員>
★★☆ 16名

<内容>

代謝&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。

<日程・期間>	<開催日>
4月2, 9, 16, 23日 5月7, 14, 21, 28日 6月4, 11日 (全10回/土曜)	6月18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/ タオル、ヨガマット、水等

カルチャー会員 11,550円(税込)

グループ協議会員 9,350円(税込)



AFAA-マットサイエンス
岡村 房子

太極拳にチャレンジ!

11

健康太極拳

<施設・種別等> <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・期間>	<開催日>
4月4, 11, 18, 25日 5月9, 16, 23, 30日 6月6, 13日 (全10回/月曜)	6月20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 7,700円(税込)

グループ協議会員 6,600円(税込)



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

13

24式太極拳

<施設・種別等> <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・期間>	<開催日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日

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 8,140円(税込)

グループ協議会員 7,040円(税込)



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

ヨガ、ピラティス

13

少し頑張るヨガ

<施設・種別等> <定員>
★★☆
女性限定 13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・期間>	<開催日>
4月4, 11, 18, 25日 5月9, 16, 23, 30日 6月6, 13日 (全10回/月曜)	6月20日

教室時間/ 12時~13時

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)

グループ協議会員 8,030円(税込)



AFAA-PFAヨガ
岡村 房子

13

ゴルフヨガ

<施設・種別等> <定員>
どなたでも 6名

<内容>

シーズン中のケガ予防に!!柔軟性やバランス力を向上させてスコアUP!!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。

<日程・期間>	<開催日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日

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、動きやすい服装、タオル、のびのび

カルチャー会員 16,500円(税込)

グループ協議会員 14,300円(税込)



日本フィットネス協会認定
所属クラブ 長野C.C. 穂高C.C.
清水 裕子

142

ヨガ&ピラティス

<曜日・開催日> <定員>
 どなたでも 13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・期間>	<開催日>
4月7, 14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月2, 9, 16日 (全10回/月曜)	6月23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

スパナー会員 9,900円(税込)

グループ参加費 8,030円(税込)



AFAA認定ヨガインストラクター
 岡村 房子

145

ピラティスで 美姿勢・背骨の健康

<曜日・開催日> <定員>
 ★☆☆ 6名

<内容>

優雅に歳を重ねるために背骨を健康に保ちましょう。※料金の中にはボール、ラバーバンド、ピラティスリンクなど道具レンタル料が含まれます。

<日程・期間>	<開催日>
4月7, 14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月2, 9, 16日 (全10回/月曜)	6月23日

教室時間 / 17時15分～18時

施設利用 / 16時45分～19時

持ち物 / ヨガマット、タオル、スモールボール、動きやすい服装、のみもの

スパナー会員 13,200円(税込)

グループ参加費 11,000円(税込)



日本フィットネス協会認定
 清水 裕子

146

瞑想ヨガ

<曜日・開催日> <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・期間>	<開催日>
4月7, 14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月9, 16, 23日 (全10回/木曜)	6月2日

教室時間 / 18時15分～19時

施設利用 / 17時45分～20時
 ※20時閉館となります。

持ち物 / ヨガマット、必要な方はタオル、のみ物

スパナー会員 7,700円(税込)

グループ参加費 6,600円(税込)



インド政府公認ヨガ指導者
 中村 彰子

アロマの香りてリラックス

133 アロマでリフレッシュ

<曜日・開催日> <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・期間>	<開催日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日 6月29日

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

スパナー会員 12,100円(税込)

グループ参加費 9,900円(税込)



JAAアロマコーディネーター
 岡田 穂未子

エアロビクスやダンス系で脂肪燃焼!

112

かんたんエアロビクスで 一日一汗!!

<曜日・開催日> <定員>
 ★☆☆ 6名

<内容>

シニア世代、低体力者向けのエアロビクスクラスです。後半は怪我予防のためのコンディショニングを行います。

<日程・期間>	<開催日>
4月4, 11, 18, 25日 5月9, 16, 23日 6月6, 13, 20日 (全10回/月曜)	6月27日

教室時間 / 11時～11時45分

施設利用 / 10時30分～12時45分

持ち物 / 運動シューズ、ヨガマット、うごきやすい服装、タオル、のみもの

スパナー会員 11,000円(税込)

グループ参加費 8,800円(税込)



初日スパイクダンス協会認定
 全米トップ2000名獲得
 清水 裕子

114

初中級エアロ

<曜日・開催日> <定員>
 ★☆☆ 9名

<内容>

エアロで楽しく健康づくり!

<日程・期間>	<開催日>
4月4, 11, 18, 25日 5月2, 9, 16, 23, 30日 6月6日 (全10回/月曜)	6月13日

教室時間 / 13時15分～13時55分

施設利用 / 12時45分～14時55分

持ち物 / シューズ、飲料水、タオル

スパナー会員 8,250円(税込)

グループ参加費 6,600円(税込)



ピラティススタジオボディプロGRESS主宰
 鈴木 雅子

116

れん”と”みな”のエアロ

<曜日・開催日> <定員>
 ★☆☆ 10名

<内容>

エアロビクス初心者、初級者、シンプルにしっかりと体を動かしたい方におすすめるエアロビクスのクラスです。隔週でインストラクターが交替します。二人の個性をお楽しみください。

<日程・期間>	<開催日>
4月11, 18, 25日 5月9, 16, 23, 30日 6月6, 13, 20日 (全10回/月曜)	6月27日

教室時間 / 18時～18時30分

施設利用 / 17時30分～19時30分

持ち物 / かつ、タオル、飲み物

スパナー会員 3,850円(税込)

グループ参加費 3,300円(税込)



AFAA-IGFI
 れん・みな

117

汗だくベンチ

<曜日・開催日> <定員>
 ★☆☆ 10名

<内容>

ステップ台を使ってガッツリ体育会系なベンチエクササイズ! 汗だくになって心も身体もスッキリクラス!

<日程・期間>	<開催日>
4月4, 11, 18, 25日 5月2, 9, 16, 23, 30日 6月6日 (全10回/月曜)	6月13日 6月20日

教室時間 / 18時45分～19時30分

施設利用 / 18時15分～20時
 ※20時閉館となります。

持ち物 / シューズ、水分、汗拭きタオル

スパナー会員 7,700円(税込)

グループ参加費 6,600円(税込)



AFAAマスタートレーナー(IGFI)、AFAA-ステップ
 松川 敬子

121 単エアロ&エクササイズ <施設・集客度> <定員>
どなたでも 10名

<内容>

基本のエアロビクスで楽しく汗を流します。後半は部分部分のエクササイズとストレッチになります。

<日程・期間>	<開催日>
4月5, 12, 19, 26日 5月10, 17, 24日 6月7, 14, 21日 (全10回/火曜)	6月28日
教室時間	10時10分~11時

施設利用 / 10時~12時

持ち物 / シューズ、お水、タオル

ヨガマット 9,460円(税込)

グループ参加費 7,700円(税込)



小島 美奈子

122 初中級エアロ <施設・集客度> <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・期間>	<開催日>
4月5, 12, 19, 26日 5月10, 17, 24日 6月7, 14, 21日 (全10回/火曜)	6月28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

ヨガマット 8,800円(税込)

グループ参加費 7,700円(税込)



宮澤 和江

123 ZUMBA <施設・集客度> <定員>
どなたでも 9名

<内容>

楽しく踊ろう! エンジョイ! ZUMBA!

<日程・期間>	<開催日>
4月5, 12, 19, 26日 5月10, 17, 24日 6月7, 14, 21日 (全10回/火曜)	6月28日
教室時間	13時15分~13時55分

施設利用 / 12時45分~14時55分

持ち物 / ウェア、シューズ、飲料水、タオル

ヨガマット 8,250円(税込)

グループ参加費 6,600円(税込)



ヒフティスタジオボディプロデュース主宰
鈴木 雅子

124 Shunの初級エアロ <施設・集客度> <定員>
☆☆☆ 10名

<内容>

初心者の方でも大歓迎! 私と一緒にエアロビクス
でたくさんいい汗をかきましょう!

<日程・期間>	<開催日>
4月5, 12, 19, 26日 5月10, 17, 24日 6月7, 14, 21日 (全10回/火曜)	6月28日
教室時間	18時~18時30分

施設利用 / 17時30分~19時30分

持ち物 / シューズ、タオル、飲み物

ヨガマット 3,850円(税込)

グループ参加費 3,300円(税込)



AFAA-1GFI
Shun

134 ステップ45 <施設・集客度> <定員>
どなたでも 8名

<内容>

少し頑張るステップ

<日程・期間>	<開催日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日
教室時間	14時20分~15時05分

施設利用 / 13時50分~16時05分

持ち物 / シューズ、水分、汗拭きタオル

ヨガマット 8,250円(税込)

グループ参加費 7,150円(税込)



ステップラーボックス認定指導員
はつみ

136 オリジナルエアロ <施設・集客度> <定員>
★★★ 10名

<内容>

ダンサブルなエアロです。
かっこよく踊りましょう!

<日程・期間>	<開催日>
4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日 (全10回/水曜)	6月22日
教室時間	18時15分~19時05分

施設利用 / 17時45分~20時
※20時閉館となります。

持ち物 / シューズ、水分、汗拭きタオル

ヨガマット 9,900円(税込)

グループ参加費 8,580円(税込)



CCY代々木上原エアロビクス専門科修了
はつみ

143 初級エアロ&ストレッチ <施設・集客度> <定員>
★★☆ 10名

<内容>

初級エアロ&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・期間>	<開催日>
4月7, 14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月9, 16, 23日 (全10回/木曜)	6月30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

ヨガマット 8,800円(税込)

グループ参加費 7,700円(税込)



宮澤 和江

144 ZUMBA GOLD <施設・集客度> <定員>
★★☆ 8名

<内容>

激しくない楽々ズンバです。ウオーミングアップにラテンの動きを取り
入れ、体幹を強めます。ストレッチもたっぷり行います。

<日程・期間>	<開催日>
4月14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月2, 9, 16, 23日 (全10回/木曜)	6月30日
教室時間	14時~15時

施設利用 / 13時30分~16時

持ち物 / タオル、水分、シューズ

ヨガマット 7,700円(税込)

グループ参加費 6,600円(税込)



ZUMBA GOLD インストラクター
笠井 恵美子

154

汗だくエアロ&ベンチ

 <施設・種別名>
 ★★☆☆ 10名

<内容>

ガッツリ体育会系なエアロピクスとベンチエクササイズを隔週で行います。汗だく&脂肪燃焼&ストレス解消しましょう！

 <日程・期間>
 4月1, 8, 15, 22日
 5月6, 13, 20, 27日
 6月3, 10日
 (全10回/金曜)

 <開催日>
 6月17日
 6月24日

教室時間/ 12時30分～13時15分

施設利用/ 12時～14時15分

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会費 7,700円(税込)

グループ保険料 6,600円(税込)


 AFAAマスタートレーナー(IGFI, FDEC), AFAA-ステップ
 松川 敬子

155

たっちゃんエアロ

 <施設・種別名>
 ★☆☆ 10名

<内容>

私たちとエアロピクスで楽しく汗を流しましょう！隔週でインストラクターが変わります。二人の個性をお楽しみください。

 <日程・期間>
 4月15, 22日
 5月6, 13, 20, 27日
 6月3, 10, 17, 24日
 (全10回/金曜)

 <開催日>
 開催日不定

教室時間/ 18時10分～18時40分

施設利用/ 17時40分～19時40分

持ち物/ くつ、タオル、水分

カルチャー会費 3,850円(税込)

グループ保険料 3,300円(税込)


 AFAA-IGFI
 タカスケ・たつや

156

汗だくエアロ

 <施設・種別名>
 ★★☆☆ 11名

<内容>

身体全身をしっかりと動かし脂肪燃焼・体力UP！そして何よりもストレス解消！を目的としたクラス

 <日程・期間>
 4月1, 8, 15, 22日
 5月6, 13, 20, 27日
 6月3, 10日
 (全10回/金曜)

 <開催日>
 6月17日
 6月24日

教室時間/ 18時45分～19時30分

 施設利用/ 18時15分～20時
 ※20時閉館となります。

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会費 7,700円(税込)

グループ保険料 6,600円(税込)


 AFAAマスタートレーナー/FDEC
 松川 敬子

163

爽快コンディショニング

 <施設・種別名>
 どなたでも 8名

<内容>

前半は簡単なエアロピクス動作で身体をしっかりと動かし、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！

 <日程・期間>
 4月2, 9, 16, 23日
 5月7, 14, 21, 28日
 6月11, 18日
 (全10回/土曜)

 <開催日>
 6月4日
 6月25日

教室時間/ 12時15分～13時

施設利用/ 11時45分～14時

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル、ヨガマット

カルチャー会費 8,250円(税込)

グループ保険料 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 袖末子

164

沢山動こうエアロ45

 <施設・種別名>
 ★☆☆ 10名

<内容>

少し頑張るエアロ、沢山汗を流しましょう！

 <日程・期間>
 4月2, 9, 16, 23日
 5月7, 14, 21日
 6月4, 11, 18日
 (全10回/土曜)

 <開催日>
 6月25日

教室時間/ 13時35分～14時20分

 施設利用/ 13時05分～15時
 ※15時閉館となります

持ち物/ シューズ、水分、汗拭きタオル

カルチャー会費 9,350円(税込)

グループ保険料 7,700円(税込)


 CCY代表水上新エアロピクス専門指導士
 はつみ

152

美・カラダ
コンディショニング
 <施設・種別名>
 どなたでも 8名

<内容>

水の効果(浮力・水圧・水温・抵抗)を使いながら体幹トレーニングを行い、美しい姿勢づくりを目指します。

 <日程・期間>
 4月1, 8, 15, 22日
 5月6, 20, 27日
 6月3, 10, 17日
 (全10回/金曜)

 <開催日>
 6月24日

教室時間/ 10時30分～11時

施設利用/ 10時～12時

持ち物/ 水着、キャップ、ゴーグル

カルチャー会費 6,600円(税込)

グループ保険料 5,500円(税込)


 AEA(全米アクアエクササイズ)
 近藤 知未

★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
 脂肪燃焼やストレス解消！！



★運動施設内にあるカルチャー教室★

健康ZONE100の理事会員に各室
 1回990円でレンタルも利用できます。



★お風呂付カルチャー教室★

お風呂付カルチャー教室



ながでんカルチャー教室長野店 TEL026-234-1514

〒260-0801 長野県長野市上野原1-1-1 ながでんビル1F

026-234-1514 FAX 026-234-1515

営業時間 10時～18時(土曜・日曜・祝日を除く)

休館日 12月31日(年末年始)

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和4年4月～6月教室

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	111 初級エアロ &筋トレ 140分 1,200円	110 BAZA エアロダンス 1時間 1,100円	112 少人数 ヨガ 90分 1,100円	113 少人数 ヨガ 90分 1,100円	114 初中级 エアロ 90分 1,100円	115 健脚太極拳 篠原 90分 1,100円			116 70/75 エアロ 90分 1,100円		117 汗だく ペンチ 90分 1,100円
火		20 初中级 エアロ 90分 1,220円		15 ZUMBA 90分 1,230円					21 Shuno 初級エアロ 90分 1,240円		
水	103 ピラテス 100分 1,100円		30 24式太極拳 篠原 90分 1,130円	132 24式太極拳 篠原 90分 1,130円	00 プロで リッパング 90分 1,130円	20 ステップ 45 100分 1,130円		00 コルコヨガ 清水 90分 1,130円		15 アリザル エアロ 90分 1,130円	
木	141 ホットヨガ 100分 1,100円		10 ヨガ &ピラテス 100分 1,100円	142 ヨガ &ピラテス 100分 1,100円	30 初級エアロ &ストレッチ 90分 1,140円	00 ZUMBA GOLD 90分 1,140円		15 ピラテスで 肩こり・首の 痛み改善 90分 1,140円		15 豊郷 ヨガ 90分 1,140円	
金	131 心身整体 90分 1,100円		15 ハワイアンクラ 90分 1,150円	153 ハワイアンクラ 90分 1,150円	40 汗だく エアロ&ペンチ 90分 1,150円				10 太さちゃん 90分 1,150円	40 汗だく エアロ 90分 1,150円	
土	140 機能改善 ヨガ 90分 1,100円		15 エンジョイ 100分 1,100円	152 エンジョイ 100分 1,100円	15 豊秋 コンチアキオン 90分 1,100円						

…HOTレッスンは、ご予約時もしくは、ご予約後1週間以内にフロントにてご入会をお願いします。

～受講料と受講料について～
 ●受講料 教室開校の残り回数分となります。
 ●定額料 教室参加料と別途定額料3,300円が必須になります。
 ※定員・日程・受講料等の詳細は、フロントまたは
 前向教室のパンフレットをご覧ください。

長野店 / 026-234-1514

～申し込む方法～

①直線プリント、又は電話でご予約ください。②ご予約時もしくは、ご予約後1週間以内にフロントにてご入会をお願いします。

