

# 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	15 45 初級エアロ &筋トレ KAZU/[HOT] どなたでも (女性限定) 111	00 45 かんたん エアロビクスで 一日一汗!! 清水 ☆☆☆ 112	00 00 少し頑張る ヨガ 岡村 ☆☆☆(女性限定) 113	15 55 初級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	10 10 健康太極拳 篠原 どなたでも 115				00 30 "れん"と "みな"の エアロ れん・みな ☆☆☆ 116	45 30 汗だく ベンチ 松川 ☆☆☆ 117		
火		20 10 初級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 122		15 55 ZUMBA 鈴木 どなたでも 123					00 30 Shunの 初級エアロ Shun ☆☆☆ 124			
水	10 10 ピラティス 岡村/[HOT] ☆☆☆(女性限定) 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	20 05 ステップ 45 はつみ どなたでも 134			00 00 ゴルフヨガ 清水 どなたでも 135	15 05 オリジナル エアロ はつみ ☆☆☆ 136				
木	10 00 ホットヨガ 引き締め &デトックス 吉池/[HOT] どなたでも 141	10 10 満員 ヨガ &ピラティス 岡村 どなたでも 142	30 20 初級エアロ &ストレッチ 宮澤 ☆☆☆ 143	00 00 ZUMBA GOLD 笠井 ☆☆☆ 144			15 00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15 00 瞑想 ヨガ 中村 どなたでも 146				
金	10 00 心と身体をリセット 元気になる ヨガ 小島/[HOT] どなたでも 151	15 15 ハワイアンフラ 高橋 どなたでも 153	30 15 汗だく エアロ&ベンチ 松川 ☆☆☆ 154					10 40 たっちゃん エアロ タカスケ・たつや ☆☆☆ 155	45 30 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 156			
プール	30 00 美・カラダ コンディショニング 【プール】 近藤 どなたでも 152	クラス種類 マット系 ダンス系 プール系 HOT系										
土	10 00 機能改善 ヨガ 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] 満員 ☆☆☆ 162	15 00 爽快 コンディション 岡田 どなたでも 163	35 20 沢山動こう エアロ45 はつみ どなたでも 164								

～受講料と登録料について～

- 受講料 教室開催の残り回数分となります。
- 登録料 教室参加料と別途登録料3,300円が必要となります。

※定員・日程・受講料等の詳細は、フロントまたは館内設置のパンフレットをご覧ください。

長野店 / 026-234-1514

～申し込み方法～ ①直接フロント、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金をお願い致します。