

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！

令和5年
4月～6月 **ながでんカルチャー長野教室**

初回締切り
3/20(月)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健康ZONE100営業時間内に限ります。



月曜日の教室

111 [HOT] 初級エアロ&筋トレ

<強度・難易度> どなたでも 女性限定
<定員> 6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・時間> 4月3、10、17、24日
5月8、15、22日
6月5、12、19日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月26日

教室時間/ 10時10分～10時40分

施設利用/ 10時～11時40分

持ち物/ 水分、汗拭きタオル、大判タオル、ヨガマット

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
KAZU

112 シニアのための健康講座

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 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> 4月3、10、17、24日
5月8、15、22、29日
6月5、12日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月19日
6月26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/ 動きやすい服装、シューズ、ヨガマット、のみの他

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)



日本フィットネス協会認定他
多教民間資格有
清水 裕子

113 少し頑張るヨガ

<強度・難易度> ★☆☆ 女性限定
<定員> 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> 4月10、17、24日
5月1、8、15、22、29日
6月5、12日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月19日
6月26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)

グループ店舗会員 8,030円(税込)



AFAA-PFAヨガ
岡村 房子

114 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> 4月3、10、17、24日
5月8、15、22、29日
6月12、19日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月5日
6月26日

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)

グループ店舗会員 7,700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

115 初級太極拳

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 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> 4月3、10、17日
5月15、22日
6月5、12、19日
(全8回/月曜)

<予備日> 6月26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 6,160円(税込)

グループ店舗会員 5,280円(税込)



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

116 元気エアロ

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 10名

<内容>
初級エアロです。元気良くがんばりましょう。

<日程・時間> 4月3、10、17、24日
5月1、8、15、22日
6月5、12日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月19日
6月26日

教室時間/ 18時10分～18時50分

施設利用/ 17時40分～19時50分

持ち物/ シューズ、タオル、水分

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
ゆい

117 YukaDanceエアロ

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 8名

<内容>
初級～初中級のエアロです！少しダンスの要素も入れて楽しく頑張れます！

<日程・時間> 4月3、10、17、24日
5月1、8、15、22日
6月5、12日
(全10回/月曜)

<予備日> 6月19日
6月26日

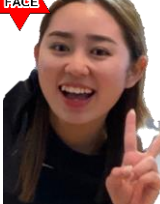
教室時間/ 19時～19時50分

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)

グループ店舗会員 5,500円(税込)



AFAA-IGFI, FDEC
Yuka

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>	<予備日>
4月4、11、18、25日 5月9、16、23日 6月6、20、27日 (全10回/火曜)	5月30日 6月13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> どなたでも
<定員> 7名

<内容>

初級の動きでしっかり汗かく!

<日程・時間>	<予備日>
4月4、11、18、25日 5月9、16、23、30日 6月13、20日 (全10回/火曜)	6月6日 6月27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

123

Powerful・エアロ

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

初中級のエアロです。しっかりストレス解消です!

<日程・時間>	<予備日>
4月4、11、18、25日 5月2、9、16、23日 6月6、13日 (全10回/火曜)	6月20日 6月27日
教室時間/	19時～19時50分

施設利用/ 18時30分～20時50分

持ち物/ シューズ、タオル、水分

カルチャー会員 6,600円(税込)

グループ店舗会員 5,500円(税込)



AFAA-IGFI, FDEC
ゆい

★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



水曜日の教室

131

【HOT】ピラティス

<強度・難易度> ★☆☆
女性限定
<定員> 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>	<予備日>
4月5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/水曜)	6月28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/ 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>	<予備日>
4月5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/水曜)	6月28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)

グループ店舗会員 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

133

アロマでリフレッシュ

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 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>	<予備日>
4月5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/水曜)	6月28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

カルチャー会員 12,100円(税込)

グループ店舗会員 9,900円(税込)



JAAアロマコーディネーター
岡田 袖未子

134

Step50プラス

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

基本の足からゆっくり進めます。
レッスン後フリーストレッチをどうぞ!!

<日程・時間>	<予備日>
4月5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/水曜)	6月28日
教室時間/	14時10分～15時15分

施設利用/ 13時40分～16時15分

持ち物/ くつ、タオル、水分

カルチャー会員 8,250円(税込)

グループ店舗会員 7,150円(税込)



ステップ リーボック
はつみ

135

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>

4月5、12、19、26日
5月10、17、24日
6月7、14、21日
(全10回/水曜)

<予備日>

6月28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、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



136

Let'sエアロ

<強度・難易度> <定員>

☆☆ 10名

<内容>

基本の足からゆっくり進めます。ダンスチックなエアロビクスを楽しみましょう！！

<日程・時間>

4月5、12、19、26日
5月10、17、24日
6月7、14、21日
(全10回/水曜)

<予備日>

6月28日

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 9,900円(税込)

グループ店舗会員 8,800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



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>

4月6、13、20、27日
5月11、18、25日
6月8、15、22日
(全10回/木曜)

<予備日>

6月1日
6月29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 14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>

4月6、13、20、27日
5月11、18、25日
6月1、8、15日
(全10回/木曜)

<予備日>

6月22日
6月29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>

4月6、13、20、27日
5月11、18、25日
6月1、8、15、22日
(全10回/木曜)

<予備日>

6月15日
6月29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
美容姿勢・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>

4月6、13、20、27日
5月11、18日
6月1、8、15、22日
(全10回/木曜)

<予備日>

6月29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>

4月6、13、20、27日
5月11、18、25日
6月8、15、22日
(全10回/木曜)

<予備日>

6月1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 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,150円(税込)

インド政府公認校ヨガ指導者
中村 彰子



★お風呂付カルチャー教室★

パウダールーム



お風呂



金曜日の教室

151

[HOT]元気になるヨガ

<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>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 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/ 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>	<予備日>
4月7、21、28日 5月12、19、26日 6月2、16、23、30日 (全10回/金曜)	ありません
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 11,000円(税込)

グループ店舗会員 8,800円(税込)



ハワイアンフラ歴15年
高橋 祐子

153

お昼は！ 汗かくエアロ

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

大きな動きで身体をしっかり動かします。ジャンプ等の衝撃は少ないエアロビクス。

<日程・時間>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 6月30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

154

Let'sハルエアロ40

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

どなたでも大歓迎の初～初中級エアロです。皆さんで元気よく体を動かしましょう！

<日程・時間>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 6月30日
教室時間/ 16時10分～16時50分	

施設利用/ 15時40分～17時50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

Let'sハルエアロ30

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

どなたでも大歓迎の初～初中級エアロです。皆さんで元気よく体を動かしましょう！

<日程・時間>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 6月30日
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/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 4,400円(税込)

グループ店舗会員 3,300円(税込)



AFAA-IGFI, FDEC
羽流

156

夜は！ 汗かくエアロ

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 11名

<内容>

大きな動きで身体をしっかり動かします。ジャンプ等の衝撃は少ないエアロビクス。

<日程・時間>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 6月30日
教室時間/ 18時45分～19時25分	

施設利用/ 18時15分～20時25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

157

身体引締めサーキット

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 11名

<内容>

体力UP&代謝UPトレーニングで身体引締め効果とストレス解消間違いなし！さあ、動きますよ！

<日程・時間>	<予備日>
4月7、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、16日 (全10回/金曜)	6月23日 6月30日
教室時間/ 19時35分～20時15分	

施設利用/ 19時05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 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

★運動施設内にあるカルチャー教室★



健康ZONE100の都度会員になると
1回990円でジム・プールも利用できます。



土曜日の教室

161

【HOT】機能改善リンパ経絡

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 10名

<内容>

セルフ整体・自動整体・整体stを覚え、自分の体は自分でケアする知識を身に付けましょう！！

<日程・時間>	<予備日>
4月1、8、15、22日 5月13、20、27日 6月3、10、17日 (全10回/土曜)	6月24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 9,350円(税込)



リンパ経絡普及協会 整体師
はつみ

162

【HOT】エンジョイトレーニング

<強度・難易度> ★★☆☆
<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・時間>	<予備日>
4月8、15、22日 5月6、13、20、27日 6月3、10、17日 (全10回/土曜)	6月24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

爽快コンディショニング

<強度・難易度> どなたでも
<定員> 8名

<内容>

前半は簡単なエアロビクス動作で身体をしっかりと動かします。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！

<日程・時間>	<予備日>
4月1、8、15、22日 5月6、13、20、27日 6月3、10日 (全10回/土曜)	6月17日 6月24日
教室時間/ 12時20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 袖末子

164

沢山動こうエアロ45

<強度・難易度> ★☆☆
<定員> 10名

<内容>

少しずつ変化します。キホンの足の組合せ、リズムチェンジと足の変化を覚えましょう！

<日程・時間>	<予備日>
4月1、8、15、22日 5月13、20、27日 6月3、10、17日 (全10回/土曜)	6月24日
教室時間/ 13時35分～14時20分	

施設利用/ 13時05分～15時20分

持ち物/ タオル、くつ、水

カルチャー会員 9,350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

165

enjoyエアロプラス

<強度・難易度> ★★☆☆
<定員> 10名

<内容>

ダンスチックなエアロが好きの方！！一緒に楽しみましょう！！+フリーストレッチをどうぞ

<日程・時間>	<予備日>
4月1、8、15、22日 5月13、20、27日 6月3、10、17日 (全10回/土曜)	6月24日
教室時間/ 14時35分～15時40分	

施設利用/ 14時05分～16時40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 8,800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

★運動施設内にあるカルチャー教室★



健康ZONE100の都度会員になると
1回990円でジム・プールも利用できます。



★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！



★お風呂付カルチャー教室★



お風呂



ながでんカルチャー教室長野店

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)