

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和5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	21:00
月	10 40 初級エアロ &筋トレ KAZU/[HOT] どなたでも (女性限定) 111	00 45 シニアのための 健康講座 清水 どなたでも 112	00 00 少し頑張る ヨガ 岡村 ☆☆☆(女性限定) 113	15 00 初中級 エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	10 10 初級太極拳 篠原 どなたでも 115				10 50 NEW FACE 元気 エアロ ゆい どなたでも 116	00 50 NEW FACE Yuka Dance エアロ Yuka ☆☆☆ 117		
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					00 50 NEW FACE Powerful エアロ ゆい ☆☆☆ 123		
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	10 15 Step50プラス はつみ ☆☆☆ 134				00 00 ゴルフヨガ 清水 ☆☆☆ 135	15 05 Let's 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 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 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 144	15 15 瞑想ヨガ 中村 どなたでも 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 汗だく エアロ 松川 どなたでも 153				10 50 NEW FACE let's ハルエアロ 羽流 どなたでも 154	10 40 NEW FACE let's ハル エアロ 羽流 どなたでも 155	45 25 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 156	35 15 身体 引締め サーキット 松川 ☆☆☆ 157		
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] ☆☆☆ 162	20 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 ☆☆☆ 164	35 40 enjoyエアロ プラス はつみ ☆☆☆ 165				<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>●現在カルチャー教室に 参加継続される方の申込締切➡3月6日(月) ●一般申込開始➡3月7日(火)</p> </div>			

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

～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(締切迄)にフロントにてご入金をお願い致します。