

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
7月～9月

ながでんカルチャー長野教室

初回締切
6/20(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> 7月3、10、24日
8月7、21、28日
9月4、11日
(全8回/月曜)

<予備日> 9月25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 4,400円(税込)

グループ店舗会員 3,520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> 7月3、10、24日
8月7、21、28日
9月11、25日
(全8回/月曜)

<予備日> 8月14日
9月4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 8,800円(税込)

グループ店舗会員 7,040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> 7月3、10、24日
8月7、14、21、28日
9月4、11、25日
(全10回/月曜)

<予備日> なし

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> 7月3、10、24日
8月7、14、21、28日
9月4、11、25日
(全10回/月曜)

<予備日> なし

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> 7月3、10、24日
8月7、21、28日
9月4、11日
(全8回/月曜)

<予備日> 9月25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> 8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> 7月3、10、24日
8月7、21、28日
9月4、11日
(全8回/月曜)

<予備日> 9月18日
9月25日

教室時間/ 18時00分～18時40分

施設利用/ 17時30分～19時40分

持ち物/ シューズ、タオル、水分

カルチャー会員 4,400円(税込)

グループ店舗会員 3,520円(税込)



AFAA-IGFI, FDEC
ゆい

117 YukaDanceエアロ

<強度・難易度> ★☆☆

<定員> 12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> 7月3、10、24日
8月7、14、21、28日
9月4、11、25日
(全10回/月曜)

<予備日> なし

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

【HOT】滝汗パワーヨガ

<強度・難易度> <定員>
どなたでも 10名

<内容>
筋膜リリースとヨガで筋肉をほぐし、姿勢を整えた後に立ちポーズ中心に動いていきます。朝から体中の毒素やストレスをしっかりと出し、1日のパフォーマンスを上げていきましょう。

<日程・時間>	<予備日>
7月4、11、18、25日 8月8、15、22、29日 9月5、19日 (全10回/火曜)	8月1日 9月12日
教室時間/	10時10分～10時55分

施設利用/ 10時～11時55分
持ち物/ ヨガマット、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)



全米アライアンス200時間
ティーチャートレーニング修了
増田 恵理

122

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>
7月4、18、25日 8月1、8、22、29日 9月5、19、26日 (全10回/火曜)	9月12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

123

初級エアロ

<強度・難易度> <定員>
どなたでも 7名

<内容>
初級の動きでしっかり汗かく!

<日程・時間>	<予備日>
7月4、11、18日 8月1、8、15、22日 9月5、12、19日 (全10回/火曜)	9月26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

131

【HOT】ピラティス

<強度・難易度> <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・時間>	<予備日>
7月5、12、19、26日 8月2、9、23、30日 9月6、13日 (全10回/水曜)	なし
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>
7月5、12、26日 8月2、9、23、30日 9月6、13、20日 (全10回/水曜)	9月27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> <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・時間>	<予備日>
7月5、12、19、26日 8月2、9、23、30日 9月6、13日 (全10回/水曜)	9月20日 9月27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

Let's Step+プラス

<強度・難易度> <定員>
★★☆ 7名

<内容>
少しずつ変化するStepのクラスです。これからStepをやってみたい!方にもおすすめ+フリーストレッチもどうぞ!!

<日程・時間>	<予備日>
7月5、12、19、26日 8月2、9、23、30日 9月6、13日 (全10回/水曜)	9月27日
教室時間/	14時15分～15時25分

施設利用/ 14時15分～15時25分
持ち物/ タオル、シューズ、飲み物
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)



ステップ リーボック
はつみ

135

キッズヨガ

<強度・難易度> <定員>
どなたでも 5歳～10歳 8名

<内容>
姿勢の悪さや運動不足を解消する子どものためのヨガ。子どもたちが楽しんでのびのびとリラックスした状態でヨガを行う事で、感情のコントロールやケガをしにくい体をつくっていきます。

<日程・時間>	<予備日>
7月5、12、19日 8月9、23日 9月6、13、20日 (全8回/水曜)	8月2日
教室時間/	16時～16時45分

施設利用/ 15時30分～17時45分
持ち物/ ヨガマット、タオル、お飲み物
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)



リトルキッズヨガ(JAHA協会認定資格)
増田 恵理

136

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>

<予備日>

7月5、12、19、26日
8月2、23、30日
9月6、13、20日
(全10回/水曜)

8月9日
9月27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



137

Give it a try エアロ

<強度・難易度> <定員>

★☆☆

15名

<内容>

広い場所に移動しました。カルチャーをはじめたい方のお試し価格！

<日程・時間>

<予備日>

7月5、12、19、26日
8月2、9、23、30日
9月6、13日
(全10回/水曜)

9月27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 6,930円(税込)

グループ店舗会員 5,500円(税込)

C.C. Yエアロピクスイストラクター養成学校
はつみ

場所
2階フリーZONE

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>

<予備日>

7月6、13、20、27日
8月10、17、24日
9月7、14、21日
(全10回/木曜)

8月3日
9月28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

16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>

<予備日>

7月6、13、20、27日
8月3、10、17、24日
9月7、14日
(全10回/木曜)

9月21日
9月28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>

<予備日>

7月6、13、20、27日
8月3、10、24日
9月7、14、21日
(全10回/木曜)

9月14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

親子ヨガ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

8組

<内容>

親子でコミュニケーションを取りながら呼吸を合わせ、一緒にヨガを行っています。ゲームやYouTube世代だからこそ積極的に触れ合う時間を作りませんか。

<日程・時間>

<予備日>

7月6、13、20日
8月10、24日
9月7、14、21日
(全8回/木曜)

8月3日
8月17日

教室時間/ 16時～16時45分

施設利用/ 15時30分～17時45分

持ち物/ ヨガマット、タオル、飲み物

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)

リトルキッズヨガ(JAHA協会認定資格)
増田 恵理



145

ピラティスで 美容勢・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>

<予備日>

7月6、13、20、27日
8月3、10、24日
9月7、14、21日
(全10回/木曜)

8月17日
9月28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



146

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>

<予備日>

7月6、13、20日
8月3、10、24日
9月7、14、21日
(全9回/木曜)

9月28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

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>
7月7、14、21、28日 8月4、25日 9月1、8、15、22日 (全10回/金曜)	9月29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>
7月7、14、21、28日 8月25日 9月1、8、15、22、29日 (全10回/金曜)	なし
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> どなたでも
<定員> 10名

<内容>

大きな動きで身体をしっかりと動かします。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>
7月7、14、21、28日 8月18、25日 9月1、8、15、22日 (全10回/金曜)	9月29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)

場所
2階フリー-ZONE



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> どなたでも
<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>
7月7、14、21、28日 8月4、18、25日 9月1、8、15日 (全10回/金曜)	9月22日 9月29日
教室時間/ 15時～15時40分	

施設利用/ 14時30分～16時40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

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と動かします。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>
7月7、14、21、28日 8月18、25日 9月1、8、15、22日 (全10回/金曜)	9月29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)

場所
2階フリー-ZONE



AFAAマスタートレーナー
松川 敬子

156

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>
7月7、14、21、28日 8月18、25日 9月1、8、15、22日 (全10回/金曜)	9月29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。



★お風呂付カルチャー教室★



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>

整体&ストレッチ、エクササイズなどを通して、セルフ整体を学びましょう。自分の体は自分でケア！

<日程・時間>	<予備日>
7月8、22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、16日 (全10回/土曜)	9月30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 9,900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> ★★★
(女性限定) <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>
7月1、8、15、22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9日 (全10回/土曜)	9月16日 9月30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>
7月1、8、15、22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、16日 (全10回/土曜)	9月30日
教室時間/ 12時20分～13時	

施設利用/ 11時50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>

少しずつ変化するエアロをお楽しみ下さい。キホンの足を覚えます！！

<日程・時間>	<予備日>
7月8、22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、16日 (全10回/土曜)	9月30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> 8名

<内容>

面変など、エアロビクスの変化を楽しみたい方のクラスです。+フリーストレッチをどうぞ

<日程・時間>	<予備日>
7月8、22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、16日 (全10回/土曜)	9月30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)