

ながでんカルチャー教室【長野店】

令和5年7月～9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 初級エアロ 鈴木 ☆☆☆ 114	10:10 初級太極拳 篠原 どなたでも 115			00:40 元気 エアロ ゆい どなたでも 116	00:50 Yuka Dance エアロ Yuka ☆☆☆ 117		
火	NEW FACE 10:55 滝汗 パワーヨガ 増田 どなたでも 121	20:10 初級 エアロ 宮澤 ☆☆☆ 122			00:40 初級 エアロ 鈴木 どなたでも 123		赤い2重の枠線は フリーZONEでのレッスン (2階スタジオ)				
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	15:15 Let's Step +プラス はつみ NEW ☆☆☆ 134	NEW FACE 00:45 キッズ ヨガ 増田 5～10歳 135	00:00 ゴルフヨガ 清水 ☆☆☆ 136	15:05 Give it a try エアロ はつみ ☆☆☆ 137				
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		NEW FACE 00:45 親子 ヨガ 増田 親子(2～6歳+親1名) 144	00:00 ピラティスで 美姿勢・背骨の 健康 清水 ☆☆☆ 145	15:15 瞑想ヨガ 中村 どなたでも 146				
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		00:40 let's ハルエアロ 羽流 どなたでも 154			45:25 汗だく エアロ 松川 ☆☆☆ 155	35:15 身体 引締め サーキット 松川 ☆☆☆ 156		
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 エンジョイ エアロ+プラス はつみ ☆☆☆ 165						

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。