

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!

# ながでんカルチャー長野教室

令和7年  
1月～3月

## 受講者募集!!

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。



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)



お風呂

### 月曜日の教室

**111 男性専科**  
★健康ストレッチヨガ

<強度・難易度> <定員>  
男性限定 6名

<内容>  
男性専用セミプライベート講座です。個人の身体に合わせて内容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> <予備日>  
1月6、20、27日  
2月3、17日  
3月3、10、17、24日  
(全9回/月曜) なし

教室時間/ 10時30分～11時20分

施設利用/ 10時～12時20分

持ち物/ 動きやすい服装、シューズ、ヨガマット、のみも他

カルチャー会員 13,365円(税込) 日本フィットネス協会認定他  
グループ店舗会員 9,900円(税込) 他 多数民間資格有  
清水 裕子

**112 少し頑張るヨガ**

<強度・難易度> <定員>  
どなたでも 15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> <予備日>  
1月6、20、27日  
2月3、10、17日  
3月3、10、17、24日  
(全10回/月曜) なし

教室時間/ 11時50分～12時45分

施設利用/ 11時20分～13時45分

持ち物/ マット、タオル、水等

カルチャー会員 9,900円(税込) AFAA-PFAヨガ  
グループ店舗会員 8,030円(税込) 岡村 房子

場所 2階フリー-ZONE

**113 初級太極拳**

<強度・難易度> <定員>  
どなたでも 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> <予備日>  
1月20、27日  
2月3、10、17日  
3月3、10、17日  
(全8回/月曜) 3月24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 6,600円(税込) 日本武術太極拳連盟公認A級指導員  
グループ店舗会員 5,720円(税込) 篠原 昌子

**114 中級エアロ**

<強度・難易度> <定員>  
★★☆ 12名

<内容>  
中級エアロビクスです!楽しくがっつり動くことができます!

<日程・時間> <予備日>  
1月6、20、27日  
2月3、10、17日  
3月3、10、17、24日  
(全10回/月曜) なし

教室時間/ 19時10分～20時

施設利用/ 18時40分～21時  
※21時閉館となります

持ち物/ シューズ、タオル、飲み物

カルチャー会員 8,800円(税込) ながでんダンススクールONCE主宰  
グループ店舗会員 7,700円(税込) Yuka

場所 2階フリー-ZONE

### ★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



### ★お風呂付カルチャー教室★



パウダールーム



お風呂



## 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>
1月7、14、21、28日 2月4、18日 3月4、11、18、25日 (全10回/火曜)	なし

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

## ★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。



131

### 【HOT】ピラティス

<強度・難易度> ★★★ <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>
1月8、15、22、29日 2月5、12、19、26日 3月5、12日 (全10回/水曜)	3月19日 3月26日

教室時間 / 10時15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>
1月8、15、22、29日 2月5、12、19、26日 3月5、12日 (全10回/水曜)	3月19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 8,580円(税込)  
グループ店舗会員 7,480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>
1月8、15、22、29日 2月5、12、19、26日 3月5、12日 (全10回/水曜)	3月19日 3月26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 13,200円(税込)  
グループ店舗会員 11,880円(税込)



JAAアロマコーディネーター  
岡田 袖未子

134

### ゴルフ愛好家のための ゴルフヨガ

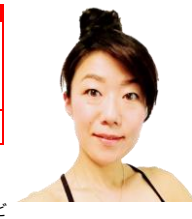
<強度・難易度> どなたでも <定員> 6名

<内容>  
ゴルフが大好き！の方のためのコンディショニングクラスです。柔軟性&バランス力を向上させて生涯現役ゴルファーを目指しましょう！※備品レンタル代を含みます

<日程・時間>	<予備日>
1月8、15、22日 2月5、12、19、26日 3月5、12、19日 (全10回/水曜)	なし

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 16,335円(税込)  
グループ店舗会員 14,355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

135

### Give it a try エアロ

<強度・難易度> ★★★ <定員> 15名

<内容>  
繰り返しのエアロ、わかりやすく変化します！  
是非ご一緒に！

<日程・時間>	<予備日>
1月8、15、22、29日 2月5、12、19日 3月5、12、19日 (全10回/水曜)	2月26日 3月26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 9,350円(税込)  
グループ店舗会員 7,150円(税込)



C、C、Yエアロピクスインストラクター  
養成学校  
はずみ

136

### ボディコンバット

<強度・難易度> ★★★ <定員> 25名

<内容>  
格闘技プログラムでストレス発散！！  
シェイプアップ！！

<日程・時間>	<予備日>
1月8、15、22、29日 2月5、12、19日 3月5、12、19日 (全10回/水曜)	2月26日 3月26日

教室時間 / 19時30分～20時15分

施設利用 / 19時～21時  
※21時閉館になります。  
持ち物 / 運動着、くつ、水分  
カルチャー会員 5,500円(税込)  
グループ店舗会員 3,300円(税込)



場所 2階フリー-ZONE  
遠山 玲

## 木曜日の教室

141

### ヨガ&ピラティス

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 17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>
1月9、16、23、30日 2月6、13、20、27日 3月6、13日 (全10回/木曜)	3月27日
教室時間/ 11時~12時	

施設利用/ 10時30分~13時

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

142

### ピラティス

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<内容>

健康的に動ける身体を作りましょう。

<日程・時間>	<予備日>
1月9、16、23日 2月6、13、20、27日 3月6、13、27日 (全10回/木曜)	1月30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/ 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)



AFAA認定インストラクター  
宮澤 和江

143

### ピラティスで 美姿勢・背骨の健康

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 6名

<内容>

小人数制セミプライベート講座です。優雅に年を重ねるために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>
1月9、16、23日 2月6、13、20、27日 3月6、13、27日 (全10回/木曜)	なし
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 18,150円(税込)

グループ店舗会員 15,950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

144

### 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。体も心もよるこがヨガです。

<日程・時間>	<予備日>
1月9、16、23日 2月6、13、20日 3月6、13、27日 (全9回/木曜)	2月27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 7,920円(税込)

グループ店舗会員 6,930円(税込)



インド政府公認校ヨガ指導者  
中村 彰子

145

### 中級エアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 13名

<内容>

構成が沢山変化します。

<日程・時間>	<予備日>
1月9、16、23日 2月6、13、20、27日 3月6、13、27日 (全10回/木曜)	1月30日
教室時間/ 19時10分~20時	

施設利用/ 18時40分~21時  
※21時閉館となります

持ち物/ 水分、タオル、シューズ、やる気

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)



こうき

場所  
2階フリー-ZONE

### ★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。



## 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>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、21日 (全10回/金曜)	3月28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 10,406円(税込)

グループ店舗会員 8,470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>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、28日 (全10回/金曜)	3月21日
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 11,550円(税込)

グループ店舗会員 9,240円(税込)



ハワイアンフラ歴15年  
高橋 祐子

153

## 昼の汗だくエアロ

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 10名

&lt;内容&gt;

エアロピクスの基本動作でしっかりと身体を動かすクラス。脂肪燃焼・ストレス解消におススメ！

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、21日 (全10回/金曜)	3月28日
教室時間/ 12時30分～13時10分	

場所  
2階フリー-ZONE



AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

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 7,854円(税込)

グループ店舗会員 6,732円(税込)

154

## 夜の汗だくエアロ

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★★ 18名

&lt;内容&gt;

エアロピクスでガッツリと身体を動かすクラス。脂肪燃焼・ストレス解消におススメ！

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、21日 (全10回/金曜)	3月28日
教室時間/ 18時50分～19時40分	

場所  
2階フリー-ZONE



AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

施設利用/ 18時20分～20時40分

持ち物/ 水分、タオル、シューズ

カルチャー会員 8,976円(税込)

グループ店舗会員 7,854円(税込)

155

## 夜のリセット

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★☆ 18名

&lt;内容&gt;

1日の疲れを30分でリセット。夜のほぐし&リフレッシュタイムで活力回復。

<日程・時間>	<予備日>
1月10、17、24日 2月7、14、21、28日 3月7、14、21日 (全10回/金曜)	3月28日
教室時間/ 19時50分～20時20分	

場所  
2階フリー-ZONE



AFAAマスタートレーナー  
松川 敬子

施設利用/ 19時20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 5,610円(税込)

グループ店舗会員 4,488円(税込)

161

## 土曜日の教室

## 整体&ストレッチ

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 10名

&lt;内容&gt;

整体&ストレッチ、わかりやすく詳しく整体を説明します。誰でも簡単に、セルフ整体や整体を学ぶことができます。自分の体は自分でケア！

<日程・時間>	<予備日>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、15日 (全10回/土曜)	3月22日 3月29日
教室時間/ 10時10分～11時	



リンバ経絡普及協会 整体師  
はつみ

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)

162

## 【HOT】 エンジョイトレーニング

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

★★☆  
(女性限定) 16名

&lt;内容&gt;

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>
1月4、11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8日 (全10回/土曜)	3月15日 3月22日
教室時間/ 11時15分～12時05分	



AFAA-マットサイズインストラクター  
岡村 房子

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)

163

## 爽快コンディション

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 8名

&lt;内容&gt;

前半は簡単なエアロピ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>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、15日 (全10回/土曜)	3月22日 3月29日
教室時間/ 12時20分～13時	



NCAコンディショニングインストラクター  
岡田 袖未子

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 9,680円(税込)

グループ店舗会員 7,920円(税込)

164

## Let's エアロ+プラス

&lt;強度・難易度&gt; &lt;定員&gt;

どなたでも 8名

&lt;内容&gt;

基本から変化するエアロピクス、沢山の方にご参加頂けるゆっくりレイアリングのでき上りはダンスチックなエアロに！

<日程・時間>	<予備日>
1月11、18、25日 2月1、8、15、22日 3月1、8、15日 (全10回/土曜)	3月22日 3月29日
教室時間/ 14時00分～15時05分	

場所  
2階フリー-ZONE



C.C. Yエアロピクスインストラクター養成学校  
はつみ

施設利用/ 13時30分～16時05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 7,700円(税込)

## ★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

