

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6年
4月～6月

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)

初回締切
3/21(木)迄

お風呂



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

シニアのための健康講座

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 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> <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/月曜) 6月24日

教室時間/ 10時30分～11時15分

施設利用/ 10時～12時15分

持ち物/ 動きやすい服装、シューズ、ヨガマット、のみもの 他

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)



日本フィットネス協会認定他
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>

☆☆☆ 女性限定 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> <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/月曜) 6月24日

教室時間/ 11時55分～12時55分

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

113

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> <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/月曜) 6月24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

114

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>
4月1、8、15日
5月13、20、27日
6月3、10日
(全8回/月曜) 6月17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)

グループ店舗会員 5,720円(税込)



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
篠原 昌子

115

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>
4月8、15、22日
5月13、20、27日
6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

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)

グループ店舗会員 7,700円(税込)

場所
2階フリー-ZONE



Yuka

★運動施設内にあるカルチャー教室★



プール

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。



ジム

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2、9、16、23日 5月7、14、28日 6月4、11、18日 (全10回/火曜)	5月21日 6月25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2、9、16、23日 5月7、14、21日 6月4、11、18日 (全10回/火曜)	6月25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

水曜日の教室

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>
4月3、10、17、24日 5月1、8、15、22日 6月5、12日 (全10回/水曜)	6月19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>
4月3、10、17、24日 5月15、22、29日 6月5、12、19日 (全10回/水曜)	6月26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>
4月3、10、17、24日 5月8、15、22、29日 6月5、12日 (全10回/水曜)	6月19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

ゴルフヨガ

<強度・難易度> どなたでも <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>
4月3、10、17、24日 5月8、15、22日 6月5、12、19日 (全10回/水曜)	5月1日 6月26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 18,150円(税込)

グループ店舗会員 15,950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>
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>
4月3、10、17、24日 5月15、22、29日 6月5、12、19日 (全10回/水曜)	6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 6,930円(税込)

グループ店舗会員 5,500円(税込)



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

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

受講者募集!!

今なら
登録料 0円!!

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)



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 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>
4月4、11、18、25日 5月2、9、16、23日 6月6、13日 (全10回/木曜)	6月20日 6月27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



142

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>
4月4、11、18、25日 5月9、16、23日 6月6、13、20日 (全10回/木曜)	5月30日 6月27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



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>
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>
4月4、11、18、25日 5月9、16、23日 6月6、13、20日 (全10回/木曜)	5月30日 6月27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 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。
体も心もよろこぶヨガです。

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

オリジナルエアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆ 15名

<内容>
難しいエアロに挑戦しましょう!
お待ちしております!

場所
2階フリー-ZONE

<日程・時間>	<予備日>
4月4、11、18、25日 5月2、9、16、23、30日 6月6日 (全10回/木曜)	6月27日
教室時間/ 19時15分~20時15分	

施設利用/ 18時45分~21時
※21時閉館となります。

持ち物/ 水分、タオル、シューズ、くじけない気持ち

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)

ルークキーコンテスト2023第2次予選進出
こうき



NEW
FACE

151

金曜日の教室

【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5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/金曜)	6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>
4月12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21、28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 11,550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

汗だくエアロ

<強度・難易度> <定員>

どなたでも 10名

<内容>
エアロビ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>
4月5、12、19、26日 5月10、17、24日 6月7、14、21日 (全10回/金曜)	6月28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 7,854円(税込)

グループ店舗会員 6,732円(税込)



AFAAマスタートレーナー
松川 敬子

154

みやの初級エアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆

8名

<内容>

基本動作プラス少し細かい動きにチャレンジして皆さんで楽しんで体を動かしていきましょう。

<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/金曜)

<予備日>

6月28日

場所
2階フリー-ZONE

NEW
FACE

教室時間 / 17時～17時45分

施設利用 / 16時30分～18時45分

持ち物 / タオル、飲み物、シューズ

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)

2024.4/FXAエアロビクスインストラクター
養成コース卒業

みや

155

汗だくエアロ

<強度・難易度> <定員>

★★☆

18名

<内容>

エアロビ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>

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

<予備日>

6月28日

場所
2階フリー-ZONE



教室時間 / 18時50分～19時40分

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)

AFAAマスタートレーナー
松川 敬子

156

夜のリセット

<強度・難易度> <定員>

★★☆

18名

<内容>

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>

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

<予備日>

6月28日

場所
2階フリー-ZONE



教室時間 / 19時50分～20時20分

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)

AFAAマスタートレーナー
松川 敬子

161

[HOT]機能改善 リンパ経絡

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

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>

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

<予備日>

6月22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> <定員>

★★☆

(女性限定)

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>

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

<予備日>

6月22日
6月29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> <定員>

どなたでも

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>

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

<予備日>

6月22日
6月29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 9,680円(税込)

グループ店舗会員 7,920円(税込)

NCAコンディショニングインストラクター
岡田 袖未子



164

Let'sエアロ+プラス

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

8名

<内容>

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

<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/土曜)

<予備日>

6月22日

教室時間 / 14時00分～15時05分

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)

C、C、Yエアロビクスインストラクター養成学校
はつみ



★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

