

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
10～12月

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!!**

初回締切
9/20(水)迄

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】簡単エアロ&コンディショニング

<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で心身ともにリフレッシュし、筋力トレーニングやストレッチで動きやすい身体作りを目指します!

<日程・時間>

10月2、16、23日
11月6、13、20、27日
12月4、11、18日
(全10回/月曜)

<予備日>

12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、室内履き、ヨガマット

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
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>

10月2、16、23、30日
11月6、13、20、27日
12月11、18日
(全10回/月曜)

<予備日>

12月25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、のみのもの 他

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)



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

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>

10月2、16、23、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11日
(全10回/月曜)

<予備日>

12月18日
12月25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

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>

10月2、16、23、30日
11月6、13、20日
12月4、11、18日
(全10回/月曜)

<予備日>

11月27日
12月25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)



ビ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>

10月2、16、23日
11月6、13、20日
12月4、11日
(全8回/月曜)

<予備日>

12月18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

116

元気エアロ & ウェープリング

<強度・難易度>

どなたでも

<定員>

8名

<内容>

初級～初中級のエアロです。エアロを行った後、ウェープリングも一緒にいきましょう! エアロ40分間、ウェープリング20分間です!

<日程・時間>

10月2、16、23、30日
11月6、13、20、27日
12月11、18日
(全10回/月曜)

<予備日>

12月25日

教室時間/ 18時00分～19時00分

施設利用/ 17時30分～20時00分

持ち物/ シューズ、タオル、水分

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
ゆい

117

中級エアロ

<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>

10月2、16、30日
11月6、13、20、27日
12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)

場所
2階フリーZONE



AFAA-IGFI, FDEC
Yuka

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>

10月3、10、17、24日
11月7、21、28日
12月5、12、19日
(全10回/火曜)

<予備日>

11月14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> <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>

10月3、10、17、24日
11月7、14、21日
12月5、12、19日
(全10回/火曜)

<予備日>

11月28日
12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

水曜日の教室

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>

10月4、11、18、25日
11月1、8、15、29日
12月6、13日
(全10回/水曜)

<予備日>

12月20日
12月27日

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>

10月4、11、18、25日
11月1、8、15、22、29日
12月6日
(全10回/水曜)

<予備日>

12月13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> <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>

10月11、18日
11月1、8、15、22、29日
12月6、13、20日
(全10回/水曜)

<予備日>

12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 袖末子

★お風呂付カルチャー教室★



パウダールーム



お風呂



135

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>

10月4、11、25日
11月1、8、15、22日
12月6、13、20日
(全10回/水曜)

<予備日>

11月29日
12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

136

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>

10月4、11、18、25日
11月1、8、15、22日
12月6、13日
(全10回/水曜)

<予備日>

12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)

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

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>
10月5、12、19、26日 11月2、9、16日 12月7、14、21日 (全10回/木曜)	12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>
10月5、12、19、26日 11月2、9、16、30日 12月7、14日 (全10回/木曜)	12月21日 12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>
10月5、12、19、26日 11月9、16、30日 12月7、14、21日 (全10回/木曜)	12月28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

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>
10月12、19、26日 11月2、9、16日 12月7、14、21、28日 (全10回/木曜)	11月30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



145

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>
10月5、12、19日 11月2、9、16日 12月7、14、21日 (全9回/木曜)	11月30日
教室時間/	18時15分～19時15分

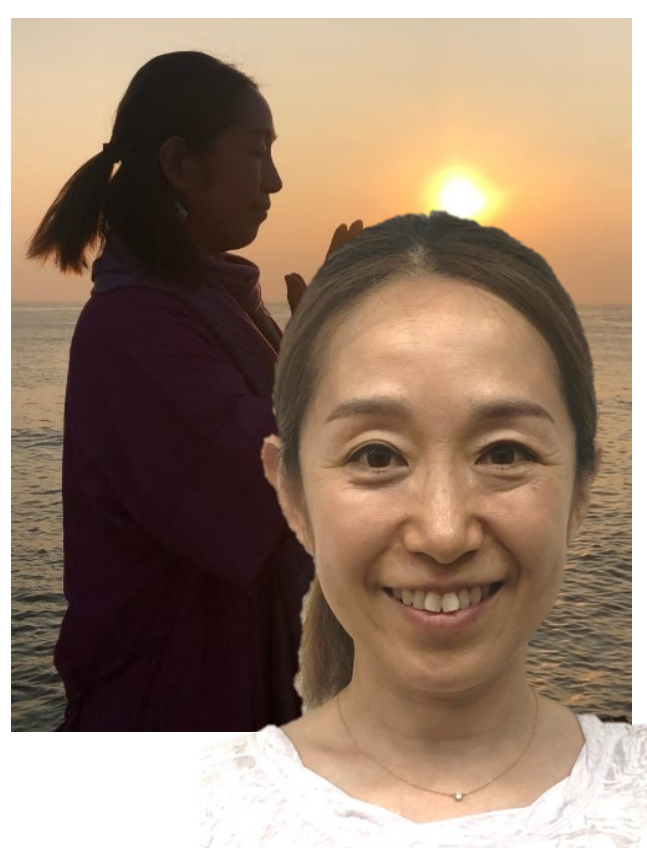
施設利用/ 17時45分～20時15分

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



★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



★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



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>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回／金曜)	12月22日 12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>
10月6、13、27日 11月10、17、24日 12月1、15、22日 (全9回／金曜)	10月20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 9,900円(税込)

グループ店舗会員 7,920円(税込)



ハワイアンフラ歴15年
高橋 祐子

153

お昼は！ 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>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回／金曜)	12月22日 12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 & ウェーブリング

<強度・難易度> <定員>

どなたでも

10名

<内容>

どなたでも大歓迎の初級～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！20分ウェーブリング始めました。エアロの後に行います。

<日程・時間>	<予備日>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回／金曜)	12月22日 12月29日
教室時間／15時30～16時30分	

施設利用／ 15時～17時30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)

場所
2階フリー-ZONE



AFAA-IGFI, FDEC
羽流

155

夜は！ 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>	<予備日>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回／金曜)	12月22日 12月29日
教室時間／18時45分～19時35分	

施設利用／ 18時15分～20時35分

持ち物／ 水分、タオル、シューズ

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



AFAAマスタートレーナー
松川 敬子

156

身体引締めヨガ

<強度・難易度> <定員>

★☆☆

18名

<内容>

身体を引き締めることを目的としたヨガの動きを中心にを行います。さあ、動きますよ！

<日程・時間>	<予備日>
10月6、13、20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 (全10回／金曜)	12月22日 12月29日
教室時間／19時45分～20時15分	

施設利用／ 19時15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 5,500円(税込)

グループ店舗会員 4,400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

★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

★お風呂付カルチャー教室★



パウダールーム



お風呂



土曜日の教室

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>	<予備日>
10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜)	12月23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>	<予備日>
10月7、14、21、28日 11月4、11、18、25日 12月2、9日 (全10回/土曜)	12月16日 12月23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>
10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜)	12月23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 袖未子

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>
10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜)	12月23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>
10月7、14、21、28日 11月11、18、25日 12月2、9、16日 (全10回/土曜)	12月23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★



★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★



ながでんカルチャー教室長野店

エフパイエー長野健康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)