

2025年度（7月～3月）

## ことぶきアリーナ レッスンプログラム

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
曜日	剣道場	アリーナ	軽運動室	軽運動室	アリーナ
9:00					
15:30					
15:45					
16:00	10:00-10:45(45) 貯筋トレ （横田）	10:00-10:45(45) YOGA （横田）		10:00-10:45(45) 機能改善運動 プログラム （NAO）	10:00-10:45(45) はじめての 大人バレエ （Haruko）
16:15				11:00-11:45(45) 椅子を使った ラクラク運動 （NAO）	11:00-11:45(45) はじめての ピラティス （Haruko）
16:30					
16:45					
17:00	13:00-13:45(45) 中級エアロ （二吉）	13:00-13:45(45) ヨガ （宮口）	13:00-13:45(45) ポール エクササイズ （宮口）	13:00-13:45(45) HIP-HOP （HANA）	13:00-13:45(45) いきいき 健康体操 （神谷）
17:15					
17:30	14:00-14:45(45) 初級エアロ （NAO）	14:00-14:45(45) 中級エアロ （二吉）	14:00-14:45(45) ビギナーエアロ （横川）	14:00-14:45(45) いきいき 健康体操 （神谷）	14:00-14:45(45) 自重系 トレーニング （神谷）
17:45					
18:00	15:00-15:45(45) 機能改善運動 プログラム （NAO）	15:00-15:45(45) コア & ストレッチ （Haruko）	15:00-15:45(45) ヨガ （定員15名 momona）	16:00-16:45 キッズバレエ教室 （幼児） 定員16名 （Haruko）	16:00-16:45 HIP HOP教室 （幼児） 定員20名 （Hana）
18:15					
18:30	16:00-16:45(45) ピラティス （神谷）	16:00-16:45 キッズバレエ教室 （幼児） 定員16名 （Haruko）	16:00-16:45 HIP HOP教室 （幼児） 定員20名 （Hana）	16:00-17:00 ポアルース長野 フットサル教室 （幼児～小学生：初級） 定員20名 #6 長野大輪選手 （Haruko）	16:00-16:45(45) ビギナーエアロ （NAO）
18:45					
18:50		17:00-17:45 キッズバレエ教室 （小学生） 定員15名 （Haruko）	17:00-17:45 HIP HOP教室 （小学生） 定員20名 （Hana）	17:00-18:00 ポアルース長野 フットサル教室 （小学生：上級） 定員20名 #6 長野大輪選手 （Haruko）	
19:00	19:00-19:45(45) STRONG Nation （土屋）	19:00-20:00 NAGANO GaRons バレーボール教室 （幼児～小学生：定員20名） NAGANO GaRons選手			
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	20:00-20:45(45) JAZZ HIP-HOP （道重・河東）				
20:15					
20:30					
20:45					
21:00					

\*子ども対象の教室は、月謝制のため事前申し込みが必要です。  
参加ご希望の方は、受付へお問い合わせください。

\*子ども対象の教室は、月謝制のため  
事前申し込みが必要です。  
参加ご希望の方は、受付へお問い合わせください。