

2026年度(5~6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
時間	19:00 20:00	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00
軽運動室	19:00-20:30 NAGANO GaRons バレーボール教室 対象：幼児~小学生 19:00-20:30 JAZZ HIP-HOP 連那・瑛奏	★10:00-10:45(45) 貯筋トレ 横話 ★11:00-11:45(45) YOGA 横話	★10:00-10:45(45) 中級エアロ NAO ★11:00-11:45(45) 初・中級エアロ NAO	★10:00-10:45(45) はじめての大人バレエ Haruko ★11:00-11:45(45) はじめてのピラティス Haruko	★10:00-10:45(45) はじめての大人バレエ Haruko ★11:00-11:45(45) はじめてのピラティス Haruko
アリーナ	19:00-20:30 NAGANO GaRons バレーボール教室 対象：幼児~小学生 19:00-20:30 JAZZ HIP-HOP 連那・瑛奏	13:00-13:45(45) 中級エアロ こーき 14:00-14:45(45) 中級エアロ NAO ★15:00-15:45(45) 機能改善プログラム NAO 16:00-16:45(45) ピラティス 神谷	★13:00-13:45(45) ヨガ 宮口 14:00-14:45(45) 中級エアロ こーき 16:00-16:45 キッズバレエ教室 対象：幼児 Haruko 17:00-17:45 キッズバレエ教室 対象：小学生 Haruko	★13:00-13:45(45) ボールエクササイズ 宮口 16:00-16:45 キッズHIP-HOP教室 対象：幼児 HANA 17:00-17:45 キッズHIP-HOP教室 対象：小学生 HANA	13:00-13:45(45) HIP-HOP HANA 16:00-16:45(45) ピギナーエアロ NAO
その他	KIDS LESSON 大人教室開催日程 月曜日 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・22・29	大人教室開催日程 火曜日 4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	大人教室開催日程 水曜日 4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	大人教室開催日程 木曜日 4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	大人教室開催日程 金曜日 4/3・10AM・17・24AM 5/1・8・15・22・29AM 6/12・19

※各教室の開催日、講師変更の可能性がございます。教室日程は公式SNSにてご確認いただけます。

※当日受付、1回¥800円となります。

※★がついている教室はヨガマットをご持参ください。ヨガ・ピラティス以外の教室は室内シューズをご持参ください。(バレエ教室を除く)

※7月以降の予定は後日掲載・配布いたします。

※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。

ことぶきアリーナ千曲 TEL:026-273-0010



教室日程は公式SNSからもご確認いただけます

シンコースポーツ株式会社