

# 2026年度(7月~9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 | <b>軽運動室</b><br><b>アリーナ</b><br>19:00-20:30<br><b>NAGANO GaRons</b><br><b>バレーボール教室</b><br>対象：幼児~小学生<br>長野GaRons所属選手                    | <b>軽運動室</b><br>★10:00-10:45(45)<br><b>貯筋トレ</b><br>横詰   | <b>軽運動室</b><br>   | <b>軽運動室</b><br>10:00-13:45(45)<br><b>中級エアロ</b><br>NAO  | <b>軽運動室</b><br>10:00-10:45(45)<br><b>はじめての大人バレエ</b><br>Haruko<br><small>※バレエシューズをお持ちの方はご持参ください。(靴下でも可)</small>                         |
| 20:00 | 20:00-20:45(45)<br><b>JAZZ HIP-HOP</b><br>連那・瑛奏<br> | ★11:00-11:45(45)<br><b>YOGA</b><br>横詰<br>        |   | 11:00-11:45(45)<br><b>初・中級エアロ</b><br>NAO<br>              | ★11:00-11:45(45)<br><b>はじめてのピラティス</b><br>Haruko<br> |
|       | <b>KIDS LESSON</b><br>                             | 13:00-13:45(45)<br><b>中級エアロ</b><br>こーき<br>       | ★13:00-13:45(45)<br><b>ヨガ</b><br>宮口<br>                | ★13:00-13:45(45)<br><b>ボールエクササイズ</b><br>宮口<br>            | 13:00-13:45(45)<br><b>HIP-HOP</b><br>HANA<br>       |
|       |  | 14:00-14:45(45)<br><b>中級エアロ</b><br>NAO<br>       | 14:00-14:45(45)<br><b>中級エアロ</b><br>こーき<br>             | 16:00-16:45<br><b>キッズHIP-HOP教室</b><br>対象：幼児<br>HANA<br>  | 16:00-16:45(45)<br><b>ピラティス</b><br>神谷<br>           |
|       |  | ★15:00-15:45(45)<br><b>機能改善プログラム</b><br>NAO<br> | 16:00-16:45<br><b>キッズバレエ教室</b><br>対象：小学生<br>Haruko<br> | 17:00-17:45<br><b>キッズHIP-HOP教室</b><br>対象：小学生<br>HANA<br> | 17:00-18:00<br><b>ポアルース長野フットサル教室</b><br>対象：小学生<br>ポアルース長野所属選手  |
|       |  | 16:00-16:45(45)<br><b>ピラティス</b><br>神谷<br>       | 17:00-17:45<br><b>キッズバレエ教室</b><br>対象：小学生<br>Haruko<br> | 17:00-17:45<br><b>キッズHIP-HOP教室</b><br>対象：小学生<br>HANA<br> | 17:00-18:00<br><b>ポアルース長野フットサル教室</b><br>対象：小学生<br>ポアルース長野所属選手  |
|       | <b>大人教室開催日程</b><br>月曜日<br>7/6・13・20・27<br>8/3・10・17・24・31<br>9/7・14・21・28  | <b>大人教室開催日程</b><br>火曜日<br>7/7・14・21・28<br>8/4・25<br>9/8・15・29  | <b>大人教室開催日程</b><br>水曜日<br>7/1・8・15・22<br>8/5・26<br>9/2・9・16・30   | <b>大人教室開催日程</b><br>木曜日<br>7/2・9・16・23<br>8/6・27<br>9/3・10・17・24  | <b>大人教室開催日程</b><br>金曜日<br>7/3・10・24<br>8/7・21・28<br>9/11・18・25   |

コア&ストレッチは4月で終了となりました

ビギナーエアロ・ボディメイクパワーヨガは4月で終了となりました

いきいき健康体操・自重系トレーニングは4月で終了となりました

※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にてご確認ください。

※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)

※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からもご確認くださいませ