

2026年度(10月~12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	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 #4 奥原 選手 #13 竹内 選手 JAZZ-HIPHOP は9月で終了となりました	軽運動室 11:00-11:45(45) ★機能改善プログラム NAO 12:00-12:45(45) 初級エアロ NAO 13:00-13:45(45) 中級エアロ こーき 14:00-14:45(45) 中級エアロ NAO 16:00-16:45(45) ピラティス 神谷 大人教室開催日程 火曜日 10/27 11/10・17 12/1・8・15・22	軽運動室 14:00-14:45(45) イストレ mie 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 大人教室開催日程 水曜日 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	軽運動室 10:00-13:45(45) 中級エアロ NAO 11:00-11:45(45) 初・中級エアロ NAO NEW! 13:00-13:45(45) バーエクササイズ 定員10名 mie 14:00-14:45(45) ウェープリング ストレッチ 定員12名 mie NEW! 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 16:00-16:45 キッズ ポアルース長野 フットサル教室 対象：幼児 西 秀樹 徳田海斗 P11 和川 尚志選手 17:00-18:00 キッズ ポアルース長野 フットサル教室 対象：小学生 西 秀樹 徳田海斗 P11 和川 尚志選手 大人教室開催日程 木曜日 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	軽運動室 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 13:00-13:45(45) HIP-HOP HANA 16:00-16:45 ピグナーエアロ は9月で終了となりました 大人教室開催日程 金曜日 10/2・9・23・30 11/6・13・27 12/4・11・18・25

※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

シンコースポーツ株式会社