



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> <b>アリーナ</b> 19:00-20:30 <b>NAGANO GaRons</b> <b>バレエボール教室</b> 対象：幼児～小学生 長野GaRons所属選手	<b>軽運動室</b> ★10:00-10:45(45) <b>貯筋トレ</b> 橋詰	<b>軽運動室</b> 10:00-10:45(45) <b>初・中級エアロ</b> NAO	<b>軽運動室</b> 10:00-10:45(45) <b>はじめての大人バレエ</b> Haruko	※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)
20:00	20:00-20:45(45) <b>JAZZ HIP-HOP</b> 連那・湖麦	★11:00-11:45(45) <b>YOGA</b> 橋詰	11:00-11:45(45) <b>椅子を使ったラクラク運動</b> NAO	★11:00-11:45(45) <b>はじめてのピラティス</b> Haruko	11:00-11:45(45) <b>HIP-HOP</b> HANA
	<b>KIDS LESSON</b> 	13:00-13:45(45) <b>中級エアロ</b> こーき	★13:00-13:45(45) <b>ヨガ</b> 宮口	★13:00-13:45(45) <b>ボールエクササイズ</b> 宮口	13:00-13:45(45) <b>いきいき健康体操</b> 神谷
	14:00-14:45(45) <b>初級エアロ</b> NAO	★15:00-15:45(45) <b>機能改善プログラム</b> NAO	14:00-14:45(45) <b>中級エアロ</b> こーき	★15:00-15:45(45) <b>コア&amp;ストレッチ</b> Haruko	★15:00-15:45(45) <b>自重系トレーニング</b> 神谷
	16:00-16:45(45) <b>ピラティス</b> 神谷	16:00-16:45(45) <b>ピラティス</b> 神谷	16:00-16:45 <b>キッズバレエ教室</b> 対象：幼児 Haruko	16:00-16:45 <b>キッズHIP-HOP教室</b> 対象：幼児 HANA	16:00-16:45(45) <b>ビギナーエアロ</b> NAO
	17:00-17:45 <b>キッズHIP-HOP教室</b> 対象：小学生 HANA	17:00-17:45 <b>キッズバレエ教室</b> 対象：小学生 Haruko	16:00-16:45 <b>ポアルース長野フットサル教室</b> 対象：幼児 ポアルース長野所属選手	17:00-18:00 <b>ポアルース長野フットサル教室</b> 対象：小学生 ポアルース長野所属選手	
	<b>大人教室開催日程</b> 月曜日 <b>4/6・13・20・27</b> ※大人教室4月で終了	<b>大人教室開催日程</b> 火曜日 <b>4/7・14・21・28</b> ※大人教室4月で終了	<b>大人教室開催日程</b> 水曜日 <b>4/1・8・15・22</b> ※大人教室4月で終了	<b>大人教室開催日程</b> 木曜日 <b>4/2・9・16・23・30</b> ※大人教室4月で終了	<b>大人教室開催日程</b> 金曜日 <b>4/3・10AM・17・24AM</b> ※大人教室4月で終了

※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)

※大人教室は4月で終了となります。

※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

公式ホームページ



公式X



公式Instagram



教室日程は公式SNSからもご確認ください