

ツインパルながお レッスンプログラム

令和 7 年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (11:30～12:15) からだメイキング 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00～14:45) 健康体操 河村
5	6	7	8	9	10	11
レッスン休み	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	河村先生 レッスンお休み (14:00～14:45) エアロビ筋トレMIX 遠藤	休館日	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (11:30～12:15) からだメイキング 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00～14:45) 健康体操 河村
12	13	14	15	16	17	18
レッスン休み	レッスン休み	(11:00～11:45) ゆっくりヨガ 河村 (14:00～14:45) エアロビ筋トレMIX 遠藤	休館日	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (11:30～12:15) からだメイキング 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00～14:45) 健康体操 河村
19	20	21	22	23	24	25
レッスン休み	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(11:00～11:45) ゆっくりヨガ 河村 (14:00～14:45) エアロビ筋トレMIX 遠藤	休館日	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (11:30～12:15) からだメイキング 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00～14:45) 健康体操 河村
26	27	28	29	30	31	
レッスン休み	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(11:00～11:45) ゆっくりヨガ 河村 (14:00～14:45) エアロビ筋トレMIX 遠藤	休館日	(15:00～15:45) やさしいエアロ 遠藤	(10:30～11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (11:30～12:15) からだメイキング 遠藤	

☆ゆっくりヨガ ⇒ 美容と健康に効果的！！ 初めての方にも楽しめるゆっくりとしたヨガです。

心身ともにリラックスしましょう。

☆やさしいエアロ ⇒ 音楽にあわせて楽しくエクササイズ！！ 気持ちのいい汗を流しましょう。

(※シューズが必要となります)

☆青竹ふみふみ ⇒ 青竹を踏むと心も体もポッカポカ♪ 足裏から健康を保ちましょう。

☆からだメイキング ⇒ 簡単な筋トレ・ウォーキング・ストレッチによって健康な体作りを！

楽しくトレーニングできます♪

☆健康体操 ⇒ ご家庭で出来るストレッチ体操をはじめ、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

☆エアロビ筋トレミックス ⇒ エアロビクスと筋トレを交互に行うことで運動効果を高めます。

受講料

・スクールのみ受講

1レッスン 450円

・レッスン回数券(12枚つづり)

4,500円(有効期限:1年)

※シャワーをご利用頂けます。