

ツインパルながお レッスンプログラム

令和 7 年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	2 河村先生 レッスン休み (14:00~14:45) エアロビ筋トレMIX 遠藤	3 休館日	4 (15:00~15:45) やさしいエアロ 遠藤	5 (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	6 遠藤先生 レッスン休み (14:00~14:45) 健康体操 河村
7	8 レッスン休み (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	9 (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	10 休館日	11 (15:00~15:45) やさしいエアロ 遠藤	12 (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	13 (10:30~11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00~14:45) 健康体操 河村
14	15 レッスン休み (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	16 (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	17 休館日	18 (15:00~15:45) やさしいエアロ 遠藤	19 (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	20 (10:30~11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00~14:45) 健康体操 河村
21	22 レッスン休み (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	23 (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	24 休館日	25 (15:00~15:45) やさしいエアロ 遠藤 	26 (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	27 (10:30~11:15) 青竹ふみふみ 遠藤 (14:00~14:45) 健康体操 河村
28	29 レッスン休み (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	30 休館日	31 休館日 	1/1 休館日 	2 レッスン休み	3 レッスン休み
4	5 レッスン休み (10:30~11:15) モーニングストレッチ&筋トレ 遠藤 (11:30~12:15) やさしいエアロ 遠藤	本年もツインパルながおレッスンプログラムに参加いただき 誠にありがとうございました！令和8年1月のレッスンは5日(月)～スタートです☆ 来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。				

☆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。

☆モーニングストレッチ&筋トレ⇒身体と心を目覚めさせるストレッチと簡単な筋トレのやさしいレッスンです。

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)