

# ツインパル ながお レッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
レッスン休み	(14:00~14:45) ゆっくりヨガ 河村	(16:00~16:45) からだメイキング 遠藤	休館日	(15:00~15:45) からだケア 遠藤	(10:30~11:15) 青竹ふみふみ 遠藤	(14:00~14:45) 健康体操 河村
	(15:00~15:45) やさしいエアロ 遠藤			(16:00~16:45) やさしいエアロ 遠藤	(11:30~12:15) からだメイキング 遠藤	

レッスン内容のご案内

※日曜日・祝祭日のレッスンはお休みさせていただきます。

- ☆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♪
- ☆からだケア … ストレッチと足つぼマッサージで硬くなった体をほぐし、日頃の疲れを  
取り除くとともに、様々な症状を改善させましょう。
- ☆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。

## 受講料

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ・ツインパルながお 会員様    | どのレッスンも自由に受講できます。 |
| ・スクールのみ受講        | 1レッスン 410円        |
| ・レッスン回数券(12枚つづり) | 1プログラム受講できます。     |