

レッスン内容は下記のとおりです。

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	(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	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	(14:00～14:45) 健康体操 河村

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。
レッスン日時の変更がある場合があります。ご了承ください。

- ☆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♪

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。