

10月

2020

## にこファミ広場スケジュール表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	1	2	3	4
			休日	①バランスボール★ まりこ ②代謝アップヨガ★★ あけみ	休日	休日
5	6	7	8	9	10	11
①ルーシーダットン★ あけみ ②椅子ヨガ★★ あけみ	①肩、腰こり解消ヨガ★ えりこ ②ルーシーダットン★ あけみ	①シニアヨガ★ あけみ ②バランスボール★ まりこ	休日	①バランスボール★ まりこ ②代謝アップヨガ★★ あけみ	休日	休日
12	13	14	15	16	17	18
①バランスボール★ まりこ ②椅子ヨガ★ あけみ	①バランスボール★★ まりこ ②ルーシーダットン★ あけみ	①シニアヨガ★ あけみ ②バランスボール★ まりこ	休日	①肩、腰こり解消ヨガ★ えりこ ②代謝アップヨガ★★ あけみ	休日	休日
19	20	21	22	23	24	25
①バランスボール★ まりこ ②椅子ヨガ★ あけみ	①バランスボール★★ まりこ ②ルーシーダットン★ あけみ	①シニアヨガ★ あけみ ②バランスボール★ まりこ	休日	①肩、腰こり解消ヨガ★ えりこ ②代謝アップヨガ★★ あけみ	休日	休日
26	27	28	29	30	31	1
①バランスボール★ まりこ ②椅子ヨガ★ あけみ	①バランスボール★★ まりこ ②ルーシーダットン★ あけみ	①シニアヨガ★ あけみ ②バランスボール★ まりこ	休日	①肩、腰こり解消ヨガ★ えりこ ②代謝アップヨガ★★ あけみ	休日	

①13:00~14:00

★→ 初心者の方、ゆっくりペース

②14:45~15:45

★★→ レッスンに慣れている方、★より運動量アップ

※都合により、急遽レッスン内容、担当講師が変更になる場合がございます。ご了承ください。