

😊 にこファミ広場スケジュール表 😊

★ 初心者の方、ゆっくりペース  
★★ レッスンに慣れている方、★より運動量アップ

2021年

1月

レッスン時間： ① 13:00~14:00  
② 14:45~15:45

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
					休日	休日
3	4	5	6	7	8	9
休日	休日	① バランスボール ありこ ★★ ② ルーシーダットン ありこ ★	① シニアヨガ ありこ ★ ② バランスボール ありこ ★	休日	① ゆったりヨガ ありこ ★ ② ベーシックヨガ ありこ ★★	休日
10	11	12	13	14	15	16
休日	休日	① バランスボール ありこ ★★ ② ゆったりヨガ ありこ ★	① シニアヨガ ありこ ★ ② バランスボール ありこ ★	休日	① ベーシックヨガ ありこ ★★ ② ルーシーダットン ありこ ★	休日
17	18	19	20	21	22	23
休日	① バランスボール ありこ ★ ② ルーシーダットン ありこ ★	① バランスボール ありこ ★★ ② ルーシーダットン ありこ ★	① シニアヨガ ありこ ★ ② バランスボール ありこ ★	休日	① バランスボール ありこ ★ ② ベーシックヨガ ありこ ★★	休日
24	25	26	27	28	29	30
休日	① バランスボール ありこ ★ ② ルーシーダットン ありこ ★	① バランスボール ありこ ★★ ② ゆったりヨガ ありこ ★	① シニアヨガ ありこ ★ ② ゆったりヨガ ありこ ★	休日	休日	休日
31	1	2	3	4	5	6
休日		※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。				