



# 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  
 ★★ ★より運動量アップ  
 ★★★ レッスンに慣れている方、★★より運動量アップ

## 2021年

## 4月

レッスンの時間： 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
28	29	30	31	1	2	3
※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。 ※時間厳守で行っております。レッスンの開始時間に間に合わない時は必ずご連絡ください。				休日	① おやこDEバランスボール ★ まりこ ② ベーシックヨガ ★★ あけみ	休日
4	5	6	7	8	9	10
休日	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	① バランスボール ★★ まりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ	① シニアヨガ ★ あけみ ② 休み	休日	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	休日
11	12	13	14	15	16	17
休日	① バランスボール・ストレッチ ★ まりこ ② ルーシーダットン ★ 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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② ベーシックヨガ ★★ あけみ	休日
18	19	20	21	22	23	24
休日	① バランスボール・ストレッチ ★ まりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	① バランスボール ★★★ まりこ ② ゆったりヨガ ★ 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 ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	休日
25	26	27	28	29	30	1
休日	① バランスボール・ストレッチ ★ まりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	① バランスボール ★★★ まりこ ② 椅子でヨガと筋力アップ ★ 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 休み ② 休み	