



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

5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
25	26	27	28	29	30	1
<p>※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。</p>						休日
2	3	4	5	6	7	8
休日	休日	休日	休日	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
9	10	11	12	13	14	15
休日	① ヨガ&バランスボール ★ 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 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
16	17	18	19	20	21	22
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
23	24	25	26	27	28	29
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	休日
30	31					
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					