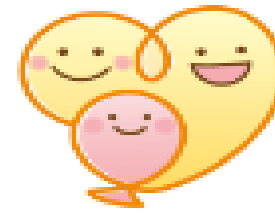


にこファミ広場スケジュール表



★ 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

6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
30	31	1	2	3	4	5
※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。		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
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
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 ヨガ&バランスボール えりこ ★ ② ベーシックヨガ あけみ ★★	休日
20	21	22	23	24	25	26
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 ベーシックヨガ えりこ ★★ 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 休み ② 休み	休日
27	28	29	30	1	2	3
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 椅子ヨガ&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		