



# にこファミ広場スケジュール表



2021年

9月

★ 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

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
29	30	31	1	2	3	4
※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 シニアヨガ ★ あけみ	休日	① ゆったりヨガ ★ えりこ	休日
			② バランスボール ★★ まりこ		② ベーシックヨガ ★★ あけみ	
5	6	7	8	9	10	11
休日	① ヨガ&バランスボール ★ えりこ	① バランスボール ★★ まりこ	① シニアヨガ ★ あけみ	休日	① ベーシックヨガ ★★ えりこ	休日
	② ルーシーダットン ★ あけみ	② ゆったりヨガ ★ あけみ	② バランスボール ★★ まりこ		② ルーシーダットン ★ あけみ	
12	13	14	15	16	17	18
休日	① バランスボール・ストレッチ ★ まりこ	① バランスボール ★★ まりこ	① シニアヨガ ★ あけみ	休日	① ヨガ&バランスボール ★ えりこ	休日
	② ルーシーダットン ★ あけみ	② ルーシーダットン ★ あけみ	② バランスボール ★★ まりこ		② ベーシックヨガ ★★ あけみ	
19	20	21	22	23	24	25
休日	休日		① シニアヨガ ★ あけみ	休日	① 休み	休日
		② ゆったりヨガ ★ あけみ	② バランスボール ★★ まりこ		② 休み	
26	27	28	29	30	1	2
休日	① バランスボール・ストレッチ ★ まりこ	① バランスボール ★★ まりこ	① シニアヨガ ★ あけみ	休日		休日
	② ルーシーダットン ★ あけみ	② 椅子ヨガ&筋力アップ ★ あけみ	② バランスボール ★★ まりこ			