



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

2021年

10月

レッスンの時間：

①13：00～14：00

②14：45～15：45

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
* 都合により急遽レッスン内容、担当講師が変更する場合がございます。					① ゆったりヨガ ★ えりこ	土曜日レッスン始まります
* レッスン開始時間に間に合わない場合はご連絡をお願いします。					② ベーシックヨガ ★★ あけみ	
3	4	5	6	7	8	9
	①ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ		① シニアヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ		① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00~21:00
10	11	12	13	14	15	16
	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 シニアヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ		① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ベーシックヨガ ★★ あけみ	
17	18	19	20	21	22	23
	①ヨガ&バランスボール ★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ		① シニアヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ		① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00~21:00
24	25	26	27	28	29	30
	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 シニアヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ			