



# 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

## 11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	3	4	5	6
	① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ	2日・火曜日13：00～14：00 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 <b>20:00～21:00</b>
7	8	9	10	11	12	13
	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	
14	15	16	17	18	19	20
	①ストレッチ・バランスボール★ まりこ 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 <b>20:00～21:00</b>
21	22	23	24	25	26	27
	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			
28	29	30	*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。  *レッスン開始時間に間に合わない場合、キャンセルされる場合はご連絡をお願いします。			
	①ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ					