



# 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

## 2022年

## 1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
2	<p>明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いたします。 さあ～一緒に体を動かして笑顔あふれる1年にしましょう。 1月7日レッスンスタートです。</p>			6	7	8
					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
9	10		12	13	14	15
			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 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ヨガ&バランスボール ★★ えりこ 20:00~21:00
16	17	18	19	20	21	22
	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		② バランスボール ★★ まりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ	
23	24	25	26	27	28	29
	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			バランスボール ★★ まりこ 20:00~21:00
30	31	<p><b>*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。</b></p> <p><b>*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。</b></p>				
	① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ					