



# 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

## 5月

### レッスンの時間：

①13：00～14：00

②14：45～15：45



日曜日	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	4	5	6	7
	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 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>
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 AK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
15	16	17	18	19	20
	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 AKヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ		
22	23	24	25	26	27
			① AKヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ		①ヨガ&バランスボール★★ えりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ
29	30	5月30日・月曜日に「ロコモティブシンドロームチェック」を行ないます。 ご自身の身体を知るきっかけにぜひご参加ください。 詳しくは、インストラクターにお尋ねください、お待ちしております。			
	ロコモティブシンドローム 測定会 ①13:00～ ②13:45～ 予約制				