

にこファミ広場スケジュール表

2022年

6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
			① AK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 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
5	6	7	8	9	10	11
	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 バランスボール ★★ まりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00～21:00
12	13	14	15	16	17	18
	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		① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	
19	20	21	22	23	24	25
	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			ヨガ&バランスボール ★★ えりこ 20:00～21:00
26	27	28	29	*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					