

にこファミ広場スケジュール表

2022年

8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：

- ① 13:00~14:00
- ② 14:45~15:45

| 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 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 | バランスボール ★★ まりこ 20:00~21:00 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | ① ベーシックヨガ ★★ 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 | |  | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | ① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ | | | | 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | | ① AKヨガ ★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ | | ① ヨガ&バランスボール★ 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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <p>*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。</p> <p>*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。</p> | | |
| | ① ベーシックヨガ ★★ 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 | | | |