

# にこファミ広場スケジュール表

2022年

10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
2	3	4	5	6	7	8
	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		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
9	10	11	12	13	14	15
			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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00~21:00
16	17	18	19	20	21	22
	① ベーシックヨガ ★★ 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
23	24	25	26	27	28	29
	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 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 ルーシーダットン ★ あけみ	
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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ					

10/1 (土) はカレンダーにありませんが、お休みです。