

にこファミ広場スケジュール表

2022年 11月



★ : 初心者の方、ゆっくりペース
 ★★ : ☆より運動量アップ
 レッソンの時間 : 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	5
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の土曜日は 時間が違います </div>			① AKヨガ ★ えりこ		① ベーシックヨガ ★★ えりこ	ゆったりヨガ ★ えりこ
			② バランスボール ★★ まりこ		② ルーシーダットン ★ あけみ	17:15~18:15
6	7	8	9	10	11	12
	①ヨガ&バランスボール★ えりこ ② ゆったりヨガ ★ あけみ		① AKヨガ ★ えりこ ② お休み		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
						18:00~19:00
13	14	15	16	17	18	19
	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			ベーシックヨガ ★★ えりこ
						17:15~18:15
20	21	22	23	24	25	26
	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椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	
27	28	29	30	*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 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			