

にこファミ広場スケジュール表

2023年 1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
<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>			4	5	6	7
			<p>さぁ～今年も始まりますよ！</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ</p>	<p>ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>20:00~21:00</p>
8	9	10	11	12	13	14
			<p>① AKヨガ ★ えりこ</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ヨガ&バランスボール★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン ★ あけみ</p>	
15	16	17	18	19	20	21
	<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② ゆったりヨガ ★ あけみ</p>		<p>① AKヨガ ★ えりこ</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ヨガ&バランスボール★ えりこ</p> <p>② ひめトレ&椅子ヨガ ★ さちこ</p>	<p>ヨガ&バランスボール★★ えりこ</p> <p>20:00~21:00</p>
22	23	24	25	26	27	28
	<p>① ヨガ&バランスボール★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>		<p>① AKヨガ ★ えりこ</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>			
29	30	31	 <p>あけましておめでとうございます。 今年も元気にレッスンをお届けしてまいります。 どうぞよろしくお願いいたします。</p>			
	<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ</p>					