

# にこファミ広場スケジュール表

## 2023年

## 3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>			1	2	3	4
					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	ベーシックヨガ ★★ えりこ <b>20:00~21:00</b>
5	6	7	8	9	10	11
	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 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 <b>20:00~21:00</b>
12	13	14	15	16	17	18
	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 バランスボール ★★ まりこ			
19	20	21	22	23	24	25
	① ゆったりヨガ ★ 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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② ひめトレ&椅子ヨガ ★ さちこ	ゆったりヨガ ★ えりこ <b>20:00~21:00</b>
26	27	28	29	30	31	
	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			