

にこファミ広場スケジュール表

2023年

9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
					① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00~21:00
3	4	5	6	7	8	9
	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(シニアクラス) ★ 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 ルーシーダットン ★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00~21:00
10	11	12	13	14	15	16
	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(シニアクラス)★ 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	
17	18	19	20	21	22	23
			① AKヨガ(シニアクラス)★ 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	
24	25	26	27	28	29	30
	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(シニアクラス)★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ			ゆったりヨガ ★ えりこ 17:00~18:00