

# にこファミ広場スケジュール表

2023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：

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	6	7
	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 <b>お休み</b>		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	ヨガ&バランスボール★★ えりこ <b>20:00～21:00</b>
8	9	10	11	12	13	14
			① <b>お休み</b> ② バランスボール ★★ まりこ		① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ <b>20:00～21:00</b>
15	16	17	18	19	20	21
	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		① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	
22	23	24	25	26	27	28
			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	ベーシックヨガ ★★ えりこ <b>17:00～18:00</b>
29	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 ルーシーダットン ★ あけみ					