

にこファミ広場スケジュール表



★：初心者の方、ゆっくりペース

★★：☆より運動量アップ

2023年

11月

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 |
| | | | 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 20:00～21:00 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 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ヨガ&バランスボール★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ | ヨガ&バランスボール★★ えりこ 17:00～18:00 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | | 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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ | ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00～21:00 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | ① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ | | | | *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。 | |