

にこファミ広場スケジュール表

2023年 12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
今年もにこファミ広場にお越しいただきありがとうございました。 来年も笑顔あふれる毎日でありますように★					1	2
					① ゆったりヨガ ★ 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 20:00～21:00
3	4	5	6	7	8	9
	①ヨガ&バランスボール★ 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			ベーシックヨガ ★★ 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 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	
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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 17:00～18:00
24	25	26	27	28	*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。	
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ 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			