

にこファミ広場スケジュール表

2024年

2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
				1	2	3
					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
4	5	6	7	8	9	10
	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 ベーシックヨガ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up★ あけみ	ゆったりヨガ★ えりこ 20:00～21:00
11	12	13	14	15	16	17
			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	
18	19	20	21	22	23	24
	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			ベーシックヨガ★★ えりこ 20:00～21:00
25	26	27	28	29	<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 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			