

にこファミ広場スケジュール表

2024年

4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	4	5	6	
	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 ルーシーダットン ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 17:00~18:00	
7	8	9	10	11	12	13	
	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		
14	15	16	17	18	19	20	
	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		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	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00~21:00	
21	22	23	24	25	26	27	
			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	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00~21:00	
28	29	30					

*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。