

にこファミ広場スケジュール表

2024年

6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
<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
2	3	4	5	6	7	8
	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 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
9	10	11	12	13	14	15
	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 お休み ② ルーシーダットン★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00～21:00
16	17	18	19	20	21	22
	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	
23	24	25	26	27	28	29
			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 ルーシーダットン★ あけみ	ベーシックヨガ★★ えりこ 17:00～18:00