

にこファミ広場スケジュール表

2024年

7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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ		①AK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
7	8	9	10	11	12	13
	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		①AK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	ボールピラティス★ かおる 17:30~18:30
14	15	16	17	18	19	20
			①AK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 ボディーメンテナンス★ かおる	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00~21:00
21	22	23	24	25	26	27
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ				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 17:30~18:30
28	29	30	31	<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		①AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ ② バランスボール ★★ まりこ			