

# にこファミ広場スケジュール表

2024年

8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
					<p>① ボディーメンテナンス★ かおる</p> <p>② 椅子ヨガ&amp;筋力up ★ あけみ</p>	<p>ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p><b>20:00～21:00</b></p>
4	5	6	7	8	9	10
	<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン ★ あけみ</p>		<p>① AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ヨガ&amp;バランスボール★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>	
11	12	13	14	15	16	17
					<p>① ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&amp;筋力up ★ あけみ</p>	<p>ボールピラティス ★ かおる</p> <p><b>17:30～18:30</b></p>
18	19	20	21	22	23	24
	<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン ★ あけみ</p>		<p>① AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>			<p>ヨガ&amp;バランスボール★★ えりこ</p> <p><b>20:00～21:00</b></p>
25	26	27	28	29	30	31
	<p>① ヨガ&amp;バランスボール★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&amp;筋力up ★ あけみ</p>		<p>① AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ</p> <p>② バランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>	<p>ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p><b>17:30～18:30</b></p>