

にこファミ広場スケジュール表

2024年

9月



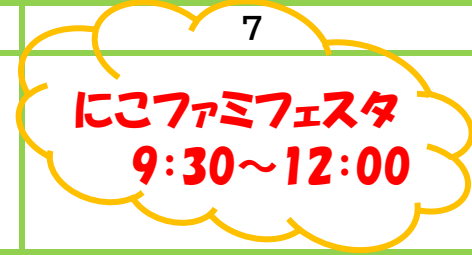
★ 初心者の方、ゆっくりペース

☆☆ 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



にこファミフェスタ
9:30～12:00

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	7
	① ゆったりヨガ ★ 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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	
8	9	10	11	12	13	14
	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	ボールピラティス★ かおる 17:30～18:30
15	16	17	18	19	20	21
			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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
22	23	24	25	26	27	28
			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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30
29	30	 <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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ					