

にこファミ広場スケジュール表

2025年

1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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>あけましておめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願いたします</p> <p>1/4～ スタートです</p> <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>					<p>4</p> <p>ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>17:30～18:30</p>

5	6	7	8	9	10	11
	<p>① ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ</p>		<p>① シニアストレッチ ★ えりこ</p> <p>② ストレッチ・バランスボール ★ まりこ</p>		<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>	<p>ヨガ&バランスボール★★ えりこ</p> <p>20:00～21:00</p>
12	13	14	15	16	17	18
			<p>① シニアストレッチ ★ えりこ</p> <p>② 弾むバランスボール ★★ まりこ</p>		<p>① ヨガ&バランスボール★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン ★ あけみ</p>	<p>ボールピラティス★ かおる</p> <p>17:30～18:30</p>
19	20	21	22	23	24	25
	<p>① ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ</p>				<p>① ゆったりヨガ ★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ</p>	<p>ベーシックヨガ ★★ えりこ</p> <p>20:00～21:00</p>
26	27	28	29	30	31	
	<p>① ヨガ&バランスボール★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン ★ あけみ</p>		<p>① シニアストレッチ ★ えりこ</p> <p>② 弾むバランスボール ★★ まりこ</p>			