

にこファミ広場スケジュール表

2025年 3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 ボールピラティス★ かおる 17:30～18:30
2	3	4	5	6	7	8
	① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	 	① シニアストレッチ ★ えりこ ② 弾むバランスボール ★★ 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
9	10	11	12	13	14	15
	① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ		① シニアストレッチ ★ えりこ ② ストレッチ・バランスボール ★ まりこ			ベーシックヨガ ★★ 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 ルーシーダットン ★ あけみ		① シニアストレッチ ★ えりこ ② 弾むバランスボール ★★ 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 ゆったりヨガ ★ 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
30	31					