

にこファミ広場スケジュール表

2025年

4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>春のご紹介キャンペーン! お友達・ご家族をご紹介いただき みんなで貯筋を増やしましょう。 (詳細はスタッフまで)</p>	1	2	3	4	5	
		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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ボールピラティス★ かおる 17:30~18:30		
6	7	8	9	10	11	12
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 ストレッチ・バランスボール ★ まりこ	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				
13	14	15	16	17	18	19
		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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30~18:30		
20	21	22	23	24	25	26
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				① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00~21:00	
27	28	29	30	*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。 *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。		
① ベーシックヨガ ★★ 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					