

にこファミ広場スケジュール表

2025年

5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>春のご紹介キャンペーン実施中</p> <p>5/31までです </p>		
4	5	6	7	8	9	10
			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 椅子ヨガ ★ かおる	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00～21:00
11	12	13	14	15	16	17
	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		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 ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	ボールピラティス★ かおる 17:30～18:30
18	19	20	21	22	23	24
	① ゆったりヨガ ★ 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 弾むバランスボール ★★ まりこ			ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
25	26	27	28	29	30	31
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ				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	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30