

にこファミ広場スケジュール表

2025年

6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	2	3	4	5	6	7
	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 弾むバランスボール ★★ まりこ		① ゆったりヨガ ★ 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
8	9	10	11	12	13	14
	① お休み 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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
15	16	17	18	19	20	21
	① ゆったりヨガ ★ 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			ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30
22	23	24	25	26	27	28
	① ベーシックヨガ ★★ 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 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 20:00～21:00
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。