

# にこファミ広場スケジュール表

2025年

8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
 <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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ボールピラティス★ かおる 17:30～18:30
3	4	5	6	7	8	9
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 ベーシックヨガ ★★ 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 20:00～21:00
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
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 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 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
24	25	26	27	28	29	30
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 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