

にこファミ広場スケジュール表

2025年

9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：

①13：00～14：00

②14：45～15：45

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
	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		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	ボールピラティス★ かおる 17:30~18:30
7	8	9	10	11	12	13
	① ベーシックヨガ ★★ 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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00~21:00
14	15	16	17	18	19	20
			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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00~21:00
21	22	23	24	25	26	27
	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	院長による講座もあります 「年をとるということとは？」を テーマにお伝えします  この秋、院長が講師を務めます、 「体験型健康教室」りんご教室が開講予定です 「何歳からでも心と体はつくりかえられる」をテーマに 自ら学んで、実践する体験型の教室になります		ヨガ&バランスボール★★ えりこ 17:30~18:30
28	29	30				
	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		9/6 (土) 9:30~12:30 「にこファミフェスタ」開催します ご自身の体を知って、今後の生活に 活かしてみませんか？			