にこファミ広場スケジュール表

2025年

10月 🦭



レッスンの時間:

初心者の方、ゆっくりペース

☆より運動量アップ

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 |
|-----------------------------------------------|-------------------|-----|-------------------|-----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | *都合により急遽レッスン内容、 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 担 | 3当講師が変更する場合がございます | 0 | ① シニアストレッチ ★ | | ① ベーシックヨガ ★★ | ボールピラティス★ |
| | | | えりこ | | えりこ | かおる |
| *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。 | | | ② ストレッチ・バランスボール ★ | | ② ルーシーダットン ★ | 17:30~18:30 |
| | | | まりこ | | あけみ | 17.30~16.30 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 骨盤リセットヨガ★★ | | ① シニアストレッチ ★ | | ① ゆったりヨガ ★ | ゆったりヨガ ★ |
| | あけみ | | えりこ | | えりこ | えりこ |
| | 15:00-16:00 | | ② 弾むバランスボール ★★ | | ②+>/+ 7. | 20:00-21:00 |
| | 15:00~16:00 | | まりこ | | ②お休み | 20:00~21:00 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | ①ヨガ&バランスボール★ | ベーシックヨガ ★★ |
| | | | | | えりこ | えりこ |
| | | | | | ② 椅子ヨガ&筋力up ★ | 17:20-10:20 |
| | | | | | あけみ | 17:30~18:30 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | ルーシーダットン★ | | ① シニアストレッチ ★ | | ① ベーシックヨガ ★★ | ヨガ&バランスボール★★ |
| | あけみ | | えりこ | | えりこ | えりこ |
| | 15:00-16:00 | | ② ストレッチ・バランスボール ★ | | ② 骨盤リセットヨガ★★ | 20:00-21:00 |
| | 15:00~16:00 | | まりこ | | あけみ | 20:00~21:00 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | AND THE REST OF THE PERSON OF |
| | | | ① シニアストレッチ ★ | | ① ゆったりヨガ ★ | mile. |
| | | | えりこ | | えりこ | 14 |
| | | | ② 弾むバランスボール ★★ | | ② 椅子ヨガ&筋力up ★ | |
| | | | まりこ | | あけみ | |