

にこファミ広場スケジュール表

2025年

10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
*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。			1	2	3	4
			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
5	6	7	8	9	10	11
	骨盤リセットヨガ★★ あけみ 15:00～16:00		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 お休み	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
12	13	14	15	16	17	18
					① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30
19	20	21	22	23	24	25
	ルーシーダットン★ あけみ 15:00～16:00		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 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
26	27	28	29	30	31	
			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&筋力up ★ あけみ	