

にこファミ広場スケジュール表

2025年

11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
*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
						ボールピラティス★ かおる 17:30～18:30
2	3	4	5	6	7	8
			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 ルーシーダットン ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00～21:00
9	10	11	12	13	14	15
	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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	
16	17	18	19	20	21	22
	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 17:30～18:30
23	24	25	26	27	28	29
			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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00