

にこファミ広場スケジュール表

2025年

12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	3	4	5	6
	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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ	
7	8	9	10	11	12	13
	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		① ゆったりヨガ ★ 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
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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 17:30～18:30
21	22	23	24	25	26	27
	① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ 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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
28	29	30	今年も1年皆様と楽しい時間を 過ごせた事に感謝いたします。 来年もどうぞよろしくお願いいたします。 皆様にとって素敵な一年になりますように☆ *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。			