

# にこファミ広場スケジュール表

## 2026年 1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
<p>*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。</p> <p>*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。</p> <div>  <p>あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いいたします。 さあ～今年もドンドン貯筋を増やしましょう！</p>  </div>						3
2	5	6	7	8	9	10
	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 ゆったりヨガ ★ 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
9	12	13	14	15	16	17
			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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	
16	19	20	21	22	23	24
	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 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	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30
23	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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00