

にこファミ広場スケジュール表

2026年

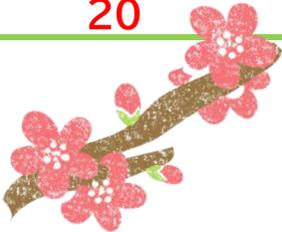
3月



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
	2	3	4	5	6	7
	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 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	ボールピラティス★ かおる 17:30~18:30
2	9	10	11	12	13	14
			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 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00~21:00
9	16	17	18	19	20	21
	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		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			ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00~21:00
16	23	24	25	26	27	28
			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 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	30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">  <p>クリニックでは、体験型健康医学教室 「りんご教室」を開講しています。 ご自分の健康寿命延伸のため、 ぜひ、ご受講ください。</p> </div>			
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ					

*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。

