

# にこファミ広場スケジュール表

## 2026年

## 4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
			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 <b>17:30～18:30</b>
5	6	7	8	9	10	11
			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	ヨガ&バランスボール★★★ えりこ <b>12:30～13:30</b>
12	13	14	15	16	17	18
① ベーシックヨガ ★★ 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	ゆったりヨガ ★ えりこ <b>20:00～21:00</b>
19	20	21	22	23	24	25
① ゆったりヨガ ★ 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 ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ <b>20:00～21:00</b>
26	27	28	29	30		
					<div data-bbox="981 1362 1256 1533" data-label="Text"> <p>りんご教室 開講しています</p> </div> <div data-bbox="1240 1390 1368 1528" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1384 1326 2092 1525" data-label="Text"> <p>平均寿命と健康寿命の違いを知っていますか？ 平均寿命と健康寿命の差は8～12年あります。 その期間は介護や医療を要する期間です。 その差を縮めるために行動していきましょう！</p> </div>	

