

# にこファミ広場スケジュール表

## 2026年

## 5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>				<p>1</p> <p>① ヨガ&amp;バランスボール★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&amp;筋力up★ あけみ</p>	<p>2</p> <p>ボールピラティス★ かおる</p> <p>17:30~18:30</p>
3	4	5		7	8	9
<p>「そもそもなぜ運動が大事？」をテーマに講座開催します。ぜひ、ご参加ください。</p> 					<p>① ゆったりヨガ★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ★★★ あけみ</p>	<p>ゆったりヨガ★ えりこ</p> <p>20:00~21:00</p>
10	11	12	13	14	15	16
			<p>① シニアストレッチ★ えりこ</p> <p>② 弾むバランスボール★★ まりこ</p>		<p>① ベーシックヨガ★★★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン★ あけみ</p>	<p>ベーシックヨガ★★★ えりこ</p> <p>12:30~13:30</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>① ヨガ&amp;バランスボール★ えりこ</p> <p>② 骨盤リセットヨガ★★★ あけみ</p>		<p>① シニアストレッチ★ えりこ</p> <p>② ストレッチ・バランスボール★ まりこ</p>			<p>① ゆったりヨガ★ えりこ</p> <p>② 椅子ヨガ&amp;筋力up★ あけみ</p>	
24	25	26	27	28	29	30
			<p>① シニアストレッチ★ えりこ</p> <p>② 弾むバランスボール★★ まりこ</p>		<p>① ベーシックヨガ★★★ えりこ</p> <p>② ルーシーダットン★ あけみ</p>	<p>ヨガ&amp;バランスボール★★★ えりこ</p> <p>20:00~21:00</p>