

# にこファミ広場スケジュール表

## 2026年 6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
			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	ボールピラティス ★★ かおる <b>17:30~18:30</b>
7	8	9	10	11	12	13
			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>
14	15	16	17	18	19	20
	① お休み 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>
21	22	23	24	25	26	27
			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 ルーシーダットン ★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ <b>12:30~13:30</b>
28	29	30	 <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>			
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ					