

# にこファミ広場スケジュール表

## 2026年 7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
	<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 シニアストレッチ ★ えりこ		① ヨガ&バランスボール★ えりこ	ボールピラティス ★★ かおる
			② 弾むバランスボール ★★ まりこ		② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	17:30～18:30
5	6	7	8	9	10	11
			① シニアストレッチ ★ えりこ		① ゆったりヨガ ★ えりこ	ゆったりヨガ ★ えりこ
			② ストレッチ・バランスボール ★ まりこ		② ルーシーダットン ★ あけみ	20:00～21:00
12	13	14	15	16	17	18
	① ヨガ&バランスボール★ えりこ				① ベーシックヨガ ★★ えりこ	バランスボール ★★ えりこ
	② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ				② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	20:00～21:00
19	20	21	22	23	24	25
			① シニアストレッチ ★ えりこ		① ゆったりヨガ ★ えりこ	ベーシックヨガ ★★ えりこ
			② ストレッチ・バランスボール ★ まりこ		② ルーシーダットン ★ あけみ	17:30～18:30
26	27	28	29	30	31	
			① シニアストレッチ ★ えりこ		① ベーシックヨガ ★★ えりこ	
			② 弾むバランスボール ★★ まりこ		② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ	