

にこファミ広場スケジュール表

2026年 8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
		毎日、暑い！！ ですが、何もしないと筋肉が硬くなり血流が悪くなります。 「冷えは万病のもと」という言葉のとおり、様々な不調につながります。 湯船の中でふくらはぎのマッサージを行ったりと、体の巡りをよくしておきましょう。				1 バランスボール ★★ えりこ 20:00～21:00
2	3	4	5	6	7	8
			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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力アップ★ あけみ	ボールピラティス ★★ かおる 17:30～18:30
9	10	11	12	13	14	15
	① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ		8/11～8/16 お盆休みになります			
16	17	18	19	20	21	22
	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 椅子ヨガ&筋力アップ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
23	24	25	26	27	28	29
			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 ルーシーダットン ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30