

にこファミ広場スケジュール表

2026年 9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
みなさま 貯筋足りていますか？ 筋肉は何歳からでも増やせます！ 増やせるかどうかは自分次第。		1	2	3	4	5
			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 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
6	7	8	9	10	11	12
① ヨガ&バランスボール★ 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 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	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
13	14	15	16	17	18	19
			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 椅子ヨガ&筋力アップ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 17:30～18:30
20	21	22	23	24	25	26
					① ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ	バランスボール ★★ えりこ 20:00～21:00
27	28	29	30	*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。 *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。		
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ 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			