

にこファミ広場スケジュール表

2026年 10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
*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	2	3
					① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ★★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
4	5	6	7	8	9	10
	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		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 ベーシックヨガ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	ボールピラティス★★ かおる 17:30～18:30
11	12	13	14	15	16	17
			① シニアストレッチ ★ えりこ ② 弾むバランスボール★★ ゆか		① ゆったりヨガ ★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力アップ★ あけみ	 にこファミフェスタ 9:00～13:30 みなさん、遊びに来てください
18	19	20	21	22	23	24
	① お休み 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 ルーシーダットン ★ あけみ	バランスボール★★ えりこ 20:00～21:00
25	26	27	28	29	30	31
	① ベーシックヨガ★★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力アップ★ 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			ベーシックヨガ★★ えりこ 17:30～18:30