にこファミ広場スケジュール表

2026年 12月

★
★★

レッスンの時間：

初心者の方、ゆっくりペース
☆より運動量アップ
①13：00～14：00
②14：45～15：45

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
			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骨盤リセットヨガ ★★ 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
	椅子ヨガ＆筋力アップ ★ あけみ 15:00～16:00		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 お休み	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00～21:00
13	14	15	16	17	18	19
	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 ルーシーダットン ★ あけみ	バランスボール ★★ えりこ 17:30～18:30
20	21	22	23	24	25	26
			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
27	28	29	30	31		
	① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ		今年も1年「にこファミ広場」に お越しいただきありがとうございました 来年も笑顔あふれる1年でありますように☆			

＊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。