

にこファミ広場スケジュール表

2024年

5月



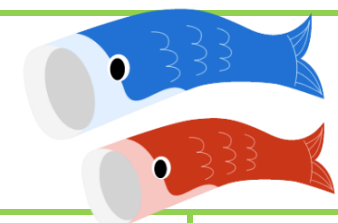
初心者の方、ゆっくりペース

☆より運動量アップ

レッスンの時間：

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
<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>			①AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ ② バランスボール ★★★ まりこ			
5	6	7	8	9	10	11
			①AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ ② バランスボール ★★★ まりこ		① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 17:00～18:00
12	13	14	15	16	17	18
	①ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ		①AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ ② バランスボール ★★★ まりこ		① ベーシックヨガ ★★★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★★ えりこ 20:00～21:00
19	20	21	22	23	24	25
	① ゆったりヨガ ★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ				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	ベーシックヨガ ★★★ えりこ 20:00～21:00
26	27	28	29	30	31	
	① ベーシックヨガ ★★★ えりこ ② 骨盤リセットヨガ ★★★ あけみ		①AKヨガ(シニアクラス)★ えりこ ② 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up ★ あけみ	