

にこファミ広場スケジュール表

2025年 7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	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up ★ 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 お休み 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 ゆったりヨガ ★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ 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 骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	
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 ヨガ&バランスボール★ えりこ ② 椅子ヨガ&筋力up ★ あけみ	ヨガ&バランスボール★★ えりこ 17:30～18:30
27	28	29	30	31	★7/30は院長による「健康教室」を開催します。 人間は、平等に年をとっていきます。 「年をとる仕組み」を一緒に学んでみませんか？	
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ② ルーシーダットン ★ あけみ		院長の健康教室 13:00～14:30(予定) 参加費無料			