にこファミ広場スケジュール表

2026年　11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	6	7
			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 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
8	9	10	11	12	13	14
	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椅子ヨガ＆筋力アップ★ あけみ	ベーシックヨガ ★★ えりこ 20:00～21:00
15	16	17	18	19	20	21
			①お休み 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 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
22	23	24	25	26	27	28
			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骨盤リセットヨガ ★★ あけみ	ゆったりヨガ ★ えりこ 20:00～21:00
29	30					
	① ベーシックヨガ ★★ えりこ ②椅子ヨガ＆筋力アップ★ あけみ					

＊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。