

上富田スポーツサロン4月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:00~19:30	19:30~20:00
1	木	アンクルコンディショニング(柳生)	身体リフレッシュ(上野)	体幹トレーニング(東)	HIIT(東)
2	金	Bボール(前川)	Bボール(前川)	ビジョントレーニング(上野)	極伸びストレッチ(上野)
3	土	ステップ運動(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)		
4	日	サーキット低(東)	体幹トレーニング(東)		
5	月	脳トレ(上野)	サーキット低(東)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	北野式レストポーズ法(北野)
6	火	極伸びストレッチ(上野)	リアライン(柳生)	体幹トレーニング(東)	HIIT(東)
7	水	身体リフレッシュ(上野)	サーキット低(東)	サーキット高60(東)※19時00分~20時00分	
8	木	膝の痛み予防(柳生)	身体リフレッシュ(上野)	シェイプアップ60(北野)※19時00分~20時00分	
9	金	ビギナーズシェイプ(北野)	脳トレ(上野)	初心者筋トレ講座(北野)	セルフコンディショニング(北野)
10	土	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	北野式レストポーズ法(北野)		
11	日	脳トレ(上野)	サーキット低(東)		
12	月	身体リフレッシュ(上野)	体幹トレーニング(東)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	北野式レストポーズ法(北野)
13	火	リアライン(柳生)	「二の腕脂肪」サヨナラ教室(北野)	体幹トレーニング(東)	サーキット高(東)
14	水	ビギナーズシェイプ(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	HIIT(東)	体幹トレーニング(東)
15	木	ステップ運動(前川)	身体リフレッシュ(上野)	ビギナーズシェイプ(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)
16	金	休館日(第3金曜日)			
17	土	ロコモ予防(前川)	サーキット低(東)		
18	日	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	体幹トレーニング(東)		
19	月	脳トレ(上野)	サーキット低(東)	シェイプアップ45(北野)※19時00分~19時45分	
20	火	リアライン(柳生)	脳トレ(上野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	北野式レストポーズ法(北野)
21	水	ビギナーズシェイプ(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	体幹トレーニング(東)	HIIT(東)
22	木	アンクルコンディショニング(柳生)	身体リフレッシュ(上野)	サーキット高45(東)※19時00分~19時45分	
23	金	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	シニアウォーク(前川)	初心者筋トレ講座(北野)	セルフコンディショニング(北野)
24	土	ビギナーズシェイプ(北野)	北野式レストポーズ法(北野)		
25	日	サーキット低(東)	体幹トレーニング(東)		
26	月	脳トレ(上野)	サーキット低(東)	ビギナーズシェイプ(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)
27	火	リアライン(柳生)	Bボール(前川)	体幹トレーニング(東)	サーキット高(東)
28	水	ステップ運動(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	HIIT45(東)※19時00分~19時45分	
29	木	脳トレ(上野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	昭和の日※営業時間:8時00分~20時00分	
30	金	ビギナーズシェイプ(北野)	北野式レストポーズ法(北野)	初心者筋トレ講座(北野)	セルフコンディショニング(北野)

・新型コロナウイルス感染予防のため、定員を10名とさせていただきます。

10名を超える教室は2回に分けて行うか内容を変更する場合がございます

※令和3年4月のレッスンスケジュールより夜のレッスンスケジュール変更になります。