

上富田スポーツサロン5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	土	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	Bボール(前川)		
2	日	バスタップ教室(北野)	身体リフレッシュ(上野)		
3	月	脳トレ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	憲法記念日	
4	火	グーパー(前川)	体幹トレーニング(東)	みどりの日	
5	水	ロコモ予防(前川)	サーキット低(東)	こどもの日	
6	木	アング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)	全カスクワット(東)
7	金	身体リフレッシュ(上野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	バスタップ教室(北野)
8	土	Bボール(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)		
9	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	サーキット低(東)		
10	月	脳トレ(上野)	ウォーキング&ダイナミックストレッチ(東)	シェイプアップ60(北野)	
11	火	ボディ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)	サーキット高(東)
12	水	外歩き(前川)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	HIIT45(東)	
13	木	アングルコンディショニング(柳生)	サーキット低(東)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)
14	金	脳トレ(上野)	バスタップ教室(北野)	バスタップ教室(北野)	セルフコンディショニング(北野)
15	土	ビギナーズシェイプ(北野)	サーキット低(東)		
16	日	サーキット低(東)	ウォーキングコンディショニング(柳生)		
17	月	脳トレ(上野)	ウォーキング&ダイナミックストレッチ(東)	シェイプアップ45(北野)	
18	火	膝の痛み予防(柳生)	ウォーキングコンディショニング(柳生)	体幹トレーニング(東)	全カスクワット(東)
19	水	ボディコンディショニング(柳生)	脳トレ(上野)	ビジョントレーニング(上野)	極伸びストレッチ(上野)
20	木	身体リフレッシュ(上野)	極伸びストレッチ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)
21	金	休館日			
22	土	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)		
23	日	サーキット低(東)	体幹トレーニング(東)		
24	月	脳トレ(上野)	脳トレ(上野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	シェイプアップ30(北野)
25	火	膝の痛み予防(柳生)	身体リフレッシュ(上野)	サーキット高60(東)	
26	水	ビギナーズシェイプ(北野)	サーキット低(東)	体幹トレーニング(東)	全カスクワット(東)
27	木	ボディコンディショニング(柳生)	脳トレ(上野)	サーキット高30(東)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)
28	金	脳トレ(上野)	バスタップ教室(北野)	「お腹のお肉」サヨナラ教室(北野)	セルフコンディショニング(北野)
29	土	Bボール(前川)	サーキット低(東)		
30	日	身体リフレッシュ(上野)	ウォーキングコンディショニング(柳生)		
31	月	脳トレ(上野)	脳トレ(上野)	ビギナーズシェイプ(北野)	HIIT(東)

・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。