

## 上富田スポーツサロン9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	水	ビギナーズシェイプ(北野)	ヒップビルディング(北野)	サーキット高(東)	メディシンボール(東)
2	木	身体の硬さチェック(上野)	ボディストレッチ(上野)	HIIT(東)	全カスクワット(東)
3	金	ボールストレッチ(上野)	体幹トレーニング(東)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)
4	土	Bボール(前川)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)		
5	日	ヒップビルディング(北野)	全カスクワット(東)		
6	月	バランスウォーク(前川)	バランスウォーク(前川)	ハストアップ教室(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)
7	火	肩の痛み予防(柳生)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	メディシンボール(東)	シェイプアップ(北野)
8	水	ビギナーズシェイプ(北野)	アングルコンデショニング(柳生)	HIIT45(東)	
9	木	身体の硬さチェック(上野)	ボディストレッチ(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	全カスクワット(東)
10	金	ボールストレッチ(上野)	サーキット低(東)	サーキット高(東)	ヒップビルディング(北野)
11	土	ヒップビルディング(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)		
12	日	ボディストレッチ(上野)	胸郭ストレッチ(柳生)		
13	月	脳トレ(上野)	脳トレ(上野)	シェイプアップ45(北野)	
14	火	肩の痛み予防(柳生)	身体の硬さチェック(上野)	メディシンボール(東)	ヒップビルディング(北野)
15	水	ビギナーズシェイプ(北野)	アングルコンデショニング(柳生)	全カスクワット(東)	HIIT(東)
16	木	身体の硬さチェック(上野)	ボールストレッチ(上野)	サーキット高45(東)	
17	金	<b>休館日</b> 4周年イベント 午前の部:9時00分~13時00分 午後の部:19時00分~22時00分			
18	土	サーキット低(東)	ボディストレッチ(上野)		
19	日	体幹トレーニング(東)	ビギナーズシェイプ(北野)		
20	月	胸郭ストレッチ(柳生)	バランスウォーク(前川)	<b>敬老の日</b>	
21	火	ボディコンデショニング(柳生)	ボディストレッチ(上野)	全カスクワット(東)	HIIT(東)
22	水	ビギナーズシェイプ(北野)	胸郭ストレッチ(柳生)	バランスウォーク(前川)	スクワットランジ(前川)
23	木	ボールストレッチ(上野)	体幹トレーニング(東)	<b>秋分の日</b>	
24	金	ロコモ予防(前川)	Bボール(前川)	メディシンボール(東)	サーキット高(東)
25	土	スクワット&ランジ(前川)	ボディコンデショニング(柳生)		
26	日	サーキット低(東)	体幹トレーニング(東)		
27	月	脳トレ(上野)	サーキットトレーニング(柳生)	ヒップビルディング(北野)	シェイプアップ30(北野)
28	火	ボディコンデショニング(柳生)	ボディストレッチ(上野)	ハストアップ教室(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)
29	水	ビギナーズシェイプ(北野)	胸郭ストレッチ(柳生)	身体の硬さチェック(上野)	ボディストレッチ(上野)
30	木	ボールストレッチ(上野)	身体の硬さチェック(上野)	メディシンボール(東)	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