

## 上富田スポーツサロン10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	金	バランスウォーク(前川)	ノルディック(前川)	HIIT30(東)	Learnストレッチ(北野)
2	土	ロコモ予防(前川)	サーキット低(東)		
3	日	【動的】ストレッチ(上野)	リアクショントレーニング(柳生)		
4	月	ウォーキング&ストレッチ(東)	アジリティトレーニング(上野)	ヒップビルディング45(北野)	
5	火	膝の痛み予防(柳生)	【静】的ストレッチ(上野)	サーキット高(東)	Learnストレッチ(北野)
6	水	スクワット&ランジ(前川)	バランスウォーク(前川)	【動的】ストレッチ(上野)	【静】的ストレッチ(上野)
7	木	ボールストレッチ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	HIIT45(東)	
8	金	【動的】ストレッチ(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)	メディシンボール(東)
9	土	ロコモ予防(前川)	バランスウォーク(前川)		
10	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	簡単ダンベル(東)		
11	月	アジリティトレーニング(上野)	アジリティトレーニング(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	Learnストレッチ(北野)
12	火	膝の痛み予防(柳生)	【静】的ストレッチ(上野)	全力スクワット(東)	メディシンボール(東)
13	水	ピギナースシェイプ(北野)	全力スクワット(東)	HIIT45(東)	
14	木	アングルコンデショニング(柳生)	【動的】ストレッチ(上野)	サーキット高45(東)	
15	金	4周年イベント(午前:9時00分~13時00分 午後19時00分~22時00分) ※休館日			
16	土	ロコモ予防(前川)	バランスウォーク(前川)		
17	日	ボールストレッチ(上野)	簡単ダンベル(東)		
18	月	アジリティトレーニング(上野)	アジリティトレーニング(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)
19	火	膝の痛み予防(柳生)	【静】的ストレッチ(上野)	シェイプアップ60(北野)	
20	水	ピギナースシェイプ(北野)	ロコモ予防(前川)	【動的】ストレッチ(上野)	ボールストレッチ(上野)
21	木	アングルコンデショニング(柳生)	サーキット低(東)	メディシンボール(東)	Learnストレッチ(北野)
22	金	ボディコンデショニング(柳生)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	バストアップ教室(北野)	HIIT30(東)
23	土	スクワット&ランジ(前川)	バランスウォーク(前川)		
24	日	サーキット低(東)	簡単ダンベル(東)		
25	月	ノルディック(前川)	アジリティトレーニング(上野)	シェイプアップ30(北野)	Learnストレッチ(北野)
26	火	膝の痛み予防(柳生)	【動的】ストレッチ(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)
27	水	ピギナースシェイプ(北野)	サーキット低(東)	【動的】ストレッチ(上野)	【静】的ストレッチ(上野)
28	木	【動的】ストレッチ(上野)	ボディコンデショニング(柳生)	全力スクワット(東)	メディシンボール(東)
29	金	【静】的ストレッチ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	サーキット高(東)	Learnストレッチ(北野)
30	土	スクワット&ランジ(前川)	バランスウォーク(前川)		
31	日	ボールストレッチ(上野)	ボディコンデショニング(柳生)		

・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回に分けて実施します。