

## 上富田スポーツサロン11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	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)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)
2	火	ウォーキングコンディショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	シェイプアップ30(北野)	Learnストレッチ(北野)
3	水	ビギナーズシェイブ(北野)	全力スクワット(東)	<b>文化の日</b>	
4	木	コアトレーニング(上野)	リアクショントレーニング(柳生)	メディシンボール(東)	HIIT(東)
5	金	サーキット低(東)	ウォーキングサッカー(東)	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)
6	土	ボディコンディショニング(柳生)	背中のお肉スッキリ教室(北野)		
7	日	スクワット&ランジ(前川)	外歩き60分(前川)		
8	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)	ヒップビルディング45(北野)	
9	火	ウォーキングコンディショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	Learnストレッチ(北野)
10	水	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	筋コンディショニング(上野)
11	木	コアトレーニング(上野)	リアクショントレーニング(柳生)	サーキット高45(東)	
12	金	筋コンディショニング(上野)	ウォーキングサッカー(東)	メディシンボール(東)	全力スクワット(東)
13	土	全力スクワット(東)	サーキット低(東)		
14	日	ヒップビルディング(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)		
15	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)	全力スクワット45(東)	
16	火	アングルコンディショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	メディシンボール(東)	サーキット高(東)
17	水	ビギナーズシェイブ(北野)	コアトレーニング(上野)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	筋コンディショニング(上野)
18	木	コアトレーニング(上野)	ボディコンディショニング(柳生)	全力スクワット(東)	HIIT(東)
19	金	<b>第3金曜日:休館日</b>			
20	土	サーキット低(東)	ヒップビルディング(北野)		
21	日	ウォーキングコンディショニング(柳生)	全力スクワット(東)		
22	月	ノルディック(前川)	外歩き60分(前川)	メディシンボール(東)	サーキット高(東)
23	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	<b>勤労感謝の日</b>	
24	水	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)	全力スクワット(東)	HIIT(東)
25	木	コアトレーニング(上野)	ボディコンディショニング(柳生)	サーキット高45(東)	
26	金	ロコモ予防(前川)	スクワット&ランジ(前川)	メディシンボール(東)	HIIT(東)
27	土	スクワット&ランジ(前川)	サーキット低(東)		
28	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	全力スクワット(東)		
29	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)	全力スクワット(東)	メディシンボール(東)
30	火	アングルコンディショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	シェイプアップ45(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回に分けて実施します。