

上富田スポーツサロン12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)	ノルディック(前川)	筋コンデショニング(上野)	柔軟性改善ストレッチ(上野)
2	木	柔軟性改善ストレッチ(上野)	アングルコンデショニング(柳生)	全カスクワット(東)	メディシンボール(東)
3	金	全カスクワット(東)	メディシンボール(東)	Learnストレッチ45(北野)	
4	土	サーキット低(東)	コアトレーニング(上野)		
5	日	バランスウォーク(前川)	ロコモ予防(前川)		
6	月	アジリティトレーニング(上野)	ウォーキングサッカー(東)	サーキット高45(東)	
7	火	リアクシントレーニング(柳生)	筋コンデショニング(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	Learnストレッチ(北野)
8	水	ビギナーズシェイプ(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	メディシンボール(東)	サーキット高(東)
9	木	柔軟性改善ストレッチ(上野)	アングルコンデショニング(柳生)	全カスクワット45(東)	
10	金	スクワット&ランジ(前川)	ノルディック(前川)	HIIT(東)	メディシンボール(東)
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	Learnストレッチ(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)		
13	月	アジリティトレーニング(上野)	ウォーキングサッカー(東)	メディシンボール(東)	サーキット高(東)
14	火	リアクシントレーニング(柳生)	筋コンデショニング(上野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	Learnストレッチ(北野)
15	水	ノルディック(前川)	バランスウォーク(前川)	全カスクワット(東)	HIIT(東)
16	木	柔軟性改善ストレッチ(上野)	コアトレーニング(上野)	メディシンボール(東)	Learnストレッチ(北野)
17	金	第3金曜日: 休館日			
18	土	ロコモ予防(前川)	スクワット&ランジ(前川)		
19	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	サーキット低(東)		
20	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)	シェイプアップ(北野)	Learnストレッチ(北野)
21	火	ボディコンデショニング(柳生)	筋コンデショニング(上野)	全カスクワット45(東)	
22	水	ビギナーズシェイプ(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	メディシンボール(東)	HIIT(東)
23	木	柔軟性改善ストレッチ(上野)	コアトレーニング(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)
24	金	バランスウォーク(前川)	ノルディック(前川)	サーキット高(東)	Learnストレッチ(北野)
25	土	ロコモ予防(前川)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)		
26	日	スクワット&ランジ(前川)	コアトレーニング(上野)		
27	月	アジリティトレーニング(上野)	ウォーキングサッカー(東)	サーキット高60(東)	
28	火	★スペシャルレッスン★(??)	営業時間9時00分~12時00分		
29	水	年末年始休館日			
30	木	12月29日(水)~1月3日(月)			
31	金	1月4日(火)9時00分 通常営業開始			

・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。