

上富田スポーツサロン7月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	金	姿勢改善エクササイズ(上野)	サーキット低(東)	Learnストレッチ(北野)
2	土	膝の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	
3	日	全カスクワット(東)	サルコペニア予防(前川)	
4	月	足腰強化ステップ有酸素(上野)	足腰強化ステップ有酸素(上野)	ダイエット部:脂肪燃焼トレ(北野)
5	火	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)	ヒップビルディング(北野)
6	水	バランスボール(前川)	全カスクワット(東)	サークル活動
7	木	膝の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	JOYトレ(東)
8	金	姿勢改善エクササイズ(上野)	サーキット低(東)	Learnストレッチ(北野)
9	土	体幹トレーニング(前川)	ノルディックウォーク(前川)	
10	日	ビギナーズシェイプ(北野)	全カスクワット(東)	
11	月	ノルディックウォーク(前川)	ノルディックウォーク(前川)	ダイエット部:勉強会(北野)
12	火	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)	シェイプアップ(北野)
13	水	バランスボール(前川)	サーキット低(東)	サークル活動
14	木	膝の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	JOYトレ(東)
15	金	第3金曜日:休館日		
16	土	体幹トレーニング(前川)	バランスボール(前川)	
17	日	ヒップビルディング(北野)	全カスクワット(東)	
18	月	サルコペニア予防(前川)	サーキット低(東)	海の日(8時00分~20時00分)
19	火	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)	背中のお肉スッキリ教室(北野)
20	水	ビギナーズシェイプ(北野)	ウォーキングサッカー(東)	サークル活動
21	木	膝の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	JOYトレ(東)
22	金	姿勢改善エクササイズ(上野)	全カスクワット(東)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)
23	土	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	サルコペニア予防(前川)	
24	日	膝の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	
25	月	足腰強化ステップ有酸素(上野)	足腰強化ステップ有酸素(上野)	ダイエット部:脂肪燃焼トレ(北野)
26	火	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)	シェイプアップ(北野)
27	水	ビギナーズシェイプ(北野)	サーキット低(東)	サークル活動
28	木	膝の痛み予防(柳生)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	JOYトレ(東)
29	金	姿勢改善エクササイズ(上野)	全カスクワット(東)	ソフトボール部(北野)
30	土	サーキット低(東)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	
31	日	全カスクワット(東)	サーキット低(東)	

・新型コロナウイルス対策の為、1回の参加人数は10名までとさせていただきます。

・水曜日19時00分からはサークル活動を実施しています。

・7月29日のソフトボールは19時00分~20時00分に屋内イベント広場で実施します。