

上富田スポーツサロン8月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	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:体脂肪減少コンテスト(北野)
2	火	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)	全力スクワット(東)
3	水	スクワット&ランジ(前川)	サーキット低(東)	サークル活動
4	木	アングルコンデショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
5	金	柔軟性改善ストレッチ(上野)	サルコペニア予防(前川)	Learnストレッチ(北野)
6	土	体幹トレーニング(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	
7	日	肩の痛み予防(柳生)	ヒップビルディング(北野)	
8	月	サーキットトレーニング(柳生)	サーキット低(東)	ダイエット部:脂肪燃焼トレ(北野)
9	火	姿勢改善エクササイズ(上野)	ストレッチボール(上野)	全力スクワット(東)
10	水	ストレッチボール(上野)	バランスボール(前川)	サークル活動
11	木	アングルコンデショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	山の日
12	金	ストレッチボール(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)
13	土	肩の痛み予防(柳生)	姿勢改善エクササイズ(上野)	
14	日	ヒップビルディング(北野)	ストレッチボール(上野)	
15	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:シェイプアップ(北野)
16	火	サルコペニア予防(前川)	全力スクワット(東)	サーキット高(東)
17	水	ビギナーズシェイプ(北野)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	サークル活動
18	木	姿勢改善エクササイズ(上野)	サーキット低(東)	JOYトレ(東)
19	金	第3金曜日:休館日		ソフトボール(北野)
20	土	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	体幹トレーニング(前川)	
21	日	肩の痛み予防(柳生)	全力スクワット(東)	
22	月	スクワット&ランジ(前川)	スクワット&ランジ(前川)	ダイエット部:シェイプアップ(北野)
23	火	ストレッチボール(上野)	姿勢改善エクササイズ(上野)	HIIT(東)
24	水	アングルコンデショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	サークル活動
25	木	背中のお肉スッキリ教室(北野)	サーキット低(東)	JOYトレ(東)
26	金	体幹トレーニング(前川)	バランスボール(前川)	ソフトボール(北野)
27	土	サーキット低(東)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	
28	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	サルコペニア予防(前川)	
29	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:体脂肪減少コンテスト(北野)
30	火	ストレッチボール(上野)	膝の痛み予防(柳生)	サーキット高(東)
31	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)	サークル活動

・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30分からはサークル活動を実施しています。

・8月19日、8月26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。