

上富田スポーツサロン9月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	木	肩の痛み予防(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
2	金	ストレッチボール(上野)	バストアップ教室(北野)	お腹のお肉さよなら教室(北野)
3	土	スクワット&ランジ(前川)	全カスクワット(東)	
4	日	ヒップビルディング(北野)	サーキット低(東)	
5	月	足腰強化ステップ運動(上野)	足腰強化ステップ運動(上野)	ダイエット部:体脂肪率測定(北野)
6	火	バランスボール(前川)	姿勢改善エクササイズ(上野)	HIIT(東)
7	水	サルコペニア予防(前川)	全カスクワット(東)	サークル活動
8	木	肩の痛み予防(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
9	金	ストレッチボール(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)
10	土	体幹トレーニング(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	
11	日	二の腕脂肪さよなら教室(北野)	サーキット低(東)	
12	月	足腰強化ステップ運動(上野)	足腰強化ステップ運動(上野)	ダイエット部:シェイプアップ(北野)
13	火	バランスボール(前川)	姿勢改善エクササイズ(上野)	全カスクワット(東)
14	水	ビギナーズシェイプ(北野)	サルコペニア予防(前川)	サークル活動
15	木	肩の痛み予防(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
16	金	休館日:5周年イベント 午前の部:10時00分~12時00分 午後の部:19時00分~21時00分		
17	土	アングルコンデショニング(柳生)	ストレッチボール(上野)	
18	日	体幹トレーニング(前川)	全カスクワット(東)	
19	月	サーキット低(東)	スクワット&ランジ(前川)	
20	火	バランスボール(前川)	サルコペニア予防(前川)	ダイエット部:脂肪燃焼トレ(北野)
21	水	お腹のお肉さよなら教室(北野)	体幹トレーニング(前川)	サークル活動
22	木	肩の痛み予防(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
23	金	背中のお肉スッキリ教室(北野)	サーキット低(東)	秋分の日
24	土	膝の痛み予防(柳生)	ストレッチボール(上野)	
25	日	柔軟性改善ストレッチ(上野)	全カスクワット(東)	
26	月	足腰強化ステップ運動(上野)	足腰強化ステップ運動(上野)	ダイエット部:体脂肪率測定(北野)
27	火	ヒップビルディング(北野)	姿勢改善エクササイズ(上野)	HIIT(東)
28	水	スクワット&ランジ(前川)	体幹トレーニング(前川)	サークル活動
29	木	肩の痛み予防(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	JOYトレ(東)
30	金	姿勢改善エクササイズ(上野)	バランスボール(前川)	ソフトボール(北野)

・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。

・9月30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。