

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	19:30~20:00
1	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	アングルコンディショニング(柳生)	HIIT(東)
2	水	膝の痛み予防(柳生)	ストレッチボール(上野)	サークル活動
3	木	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	肩の痛み予防(柳生)	文化の日
4	金	スロージョグ(前川)	簡単サッカー(東)	腰痛予防エクササイズ(上野)
5	土	ぐにゃぐにゃ(前川)	全カスクワット(東)	
6	日	肩の痛み予防(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	
7	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)	全カスクワット(東)
8	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	アングルコンディショニング(柳生)	サーキット高(東)
9	水	体幹コンディショニング(前川)	膝の痛み予防(柳生)	サークル活動
10	木	肩の痛み予防(柳生)	ストレッチボール(上野)	JOYトレ(東)
11	金	腰痛予防エクササイズ(上野)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	HIIT(東)
12	土	全カスクワット(東)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
13	日	ビギナーズシェイプ(北野)	サーキット低(東)	
14	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)
15	火	スロージョグ(前川)	体幹コンディショニング(前川)	サーキット高(東)
16	水	スクワット&ランジ(前川)	サーキット低(東)	HIIT(東)
17	木	肩の痛み予防(柳生)	全カスクワット(東)	JOYトレ(東)
18	金	休館日:第3金曜日		
19	土	ストレッチボール(上野)	ヒップビルディング(北野)	
20	日	腰痛予防エクササイズ(上野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
21	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)
22	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	スロージョグ(前川)	休講
23	水	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	肩の痛み予防(柳生)	勤労感謝の日
24	木	肩の痛み予防(柳生)	ストレッチボール(上野)	ぐにゃぐにゃ(前川)
25	金	腰痛予防エクササイズ(上野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ソフトボール部
26	土	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	スクワット&ランジ(前川)	
27	日	ハストアップ教室(北野)	体幹コンディショニング(前川)	
28	月	スロージョグ(前川)	ぐにゃぐにゃ(前川)	ダイエット部:シェイプアップ(北野)
29	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	肩の痛み予防(柳生)	スクワット&ランジ(前川)
30	水	ストレッチボール(上野)	ヒップビルディング(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。

・11月25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。