

## 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。