

上富田スポーツサロン12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 | ウェーブストレッチ(柳生) | 肩こり予防エクササイズ(上野) | |
| 2 | 金 | 柔軟性改善ストレッチ(上野) | 二の腕脂肪さよなら教室(北野) | |
| 3 | 土 | ストレッチポール(上野) | お腹のお肉さよなら教室(北野) | |
| 4 | 日 | 肩こり予防エクササイズ(上野) | 柔軟性改善ストレッチ(上野) | |
| 5 | 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) |
| 6 | 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) | |
| 7 | 水 | ぐにゃぐにゃ(前川) | ヒップビルディング(北野) | サークル活動 |
| 8 | 木 | ノルディックウォーク(前川) | 体幹コンデショニング(前川) | |
| 9 | 金 | 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) | |
| 10 | 土 | 肩の痛み予防(柳生) | ウェーブストレッチ(柳生) | |
| 11 | 日 | ウェーブストレッチ(柳生) | 肩こり予防エクササイズ(上野) | |
| 12 | 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) |
| 13 | 火 | アングルコンデショニング(柳生) | ストレッチポール(上野) | |
| 14 | 水 | スクワット&ランジ(前川) | バストアップ教室(北野) | サークル活動 |
| 15 | 木 | ノルディックウォーク(前川) | ぐにゃぐにゃ(前川) | |
| 16 | 金 | 第3金曜日:休館日 | | |
| 17 | 土 | 体幹コンデショニング(前川) | スクワット&ランジ(前川) | |
| 18 | 日 | ぐにゃぐにゃ(前川) | ノルディックウォーク(前川) | |
| 19 | 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) |
| 20 | 火 | アングルコンデショニング(柳生) | ストレッチポール(上野) | |
| 21 | 水 | お腹のお肉サヨナラ教室(北野) | 二の腕脂肪さよなら教室(北野) | サークル活動 |
| 22 | 木 | ウェーブストレッチ(柳生) | 肩の痛み予防(柳生) | スロージョグ(前川) |
| 23 | 金 | ヒップビルディング(北野) | ノルディックウォーク(前川) | ソフトボール(北野) |
| 24 | 土 | 背中のお肉スッキリ教室(北野) | ビギナーズシェイプ(北野) | |
| 25 | 日 | 肩の痛み予防(柳生) | 柔軟性改善ストレッチ(上野) | |
| 26 | 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) |
| 27 | 火 | アングルコンデショニング(柳生) | ぐにゃぐにゃ(前川) | |
| 28 | 水 | ビギナーズシェイプ(北野) | 12月28日(水) 営業時間:9時00分~12時00分 | |
| 29 | 木 | 年末年始休館日 | | |
| 30 | 金 | 12月29日(木)~1月3日(土) | | |
| 31 | 土 | | | |

・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。

・12月23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。