

上富田スポーツサロン1月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	日	年末年始休館日※1月4日(水)から通常営業		
2	月			
3	火			
4	水	NTレ&スロージョグ(前川)	ぐるぐるゲー(前川)	ダイエット部:シェイプアップ(北野)
5	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)	サークル活動
6	金	スクワット&ランジ(前川)	ウェーブストレッチ(柳生)	
7	土	体幹コンデショニング(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	
8	日	胸郭コンデショニング(柳生)	腰痛予防エクササイズ(上野)	
9	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)	成人の日
10	火	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)	スロージョグ(前川)
11	水	腰痛改善エクササイズ(上野)	ウェーブストレッチ(柳生)	ぐるぐるゲー(前川)
12	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)	サークル活動
13	金	柔軟性改善ストレッチ(上野)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	
14	土	ビギナーズシェイプ(北野)	ヒップビルディング(北野)	
15	日	スクワット&ランジ(前川)	体幹コンデショニング(前川)	
16	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)
17	火	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)	
18	水	NTレ&スロージョグ(前川)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)
19	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)	
20	金	第3金曜日:休館日		
21	土	ぐるぐるゲー(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
22	日	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	ビギナーズシェイプ(北野)	
23	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)
24	火	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)	スロージョグ(前川)
25	水	背中のお肉スッキリ教室(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
26	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)	サークル活動
27	金	胸郭コンデショニング(柳生)	ヒップビルディング(北野)	柔軟性改善ストレッチ(上野)
28	土	スクワット&ランジ(前川)	体幹コンデショニング(前川)	ソフトボール(北野)
29	日	NTレ&スロージョグ(前川)	ぐるぐるゲー(前川)	
30	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)
31	火	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)	スロージョグ(前川)

・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。

・木曜日19時30分からはサークル活動を実施しています。

・1月28日(土)のソフトボールは18時00分~19時00分に屋内イベント広場で実施します。