

## 上富田スポーツサロン2月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	水	ぐるぐるゲー(前川)	ウェーブストレッチ(柳生)	サークル活動
2	木	肩こり予防エクササイズ(上野)	アンクルコンデショニング(柳生)	スロージョグ(前川)
3	金	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	
4	土	体幹コンデショニング(前川)	腰痛改善エクササイズ(上野)	
5	日	ビギナーズシェイプ(北野)	ヒップビルディング(北野)	
6	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(北野)
7	火	スクワット&ランジ(前川)	バスタップ教室(北野)	
8	水	柔軟性改善ストレッチ(上野)	肩こり予防エクササイズ(上野)	サークル活動
9	木	胸郭コンデショニング(柳生)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	
10	金	ウェーブストレッチ(柳生)	スクワット&ランジ(前川)	
11	土	ぐるぐるゲー(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	
12	日	肩こり予防エクササイズ(上野)	腰痛改善エクササイズ(上野)	
13	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)	スロージョグ(前川)
14	火	NTレ&スロージョグ(前川)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
15	水	アンクルコンデショニング(柳生)	ビギナーズシェイプ(北野)	サークル活動
16	木	<b>館内空調設備清掃の為、16日(木)・17日(金)は休館日となります。</b>		
17	金	<b>何卒、ご理解とご協力をお願い致します。</b>		
18	土	背中のお肉スッキリ教室(北野)	体幹コンデショニング(前川)	
19	日	柔軟性改善ストレッチ(上野)	肩こり予防エクササイズ(上野)	
20	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(北野)
21	火	ヒップビルディング(北野)	バスタップ教室(北野)	
22	水	胸郭コンデショニング(柳生)	柔軟性改善ストレッチ(上野)	サークル活動
23	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	<b>天皇誕生日</b>
24	金	スクワット&ランジ(前川)	ぐるぐるゲー(前川)	ソフトボール(北野)
25	土	NTレ&スロージョグ(前川)	体幹コンデショニング(前川)	
26	日	ビギナーズシェイプ(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
27	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(北野)
28	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	背中のお肉スッキリ教室(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。

・2月24日(金)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。