

上富田スポーツサロン3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	胸郭コンデショニング(柳生)	ぐるぐるゲー(前川)	
2	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	アングルコンデショニング(柳生)	サークル活動
3	金	ヒップビルディング(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
4	土	スクワット&ランジ(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	
5	日	ぐるぐるゲー(前川)	体幹コンデショニング(前川)	
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)	シェイプアップ(北野)
7	火	バスタップ教室(北野)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	
8	水	胸郭コンデショニング(柳生)	ぐるぐるゲー(前川)	サークル活動
9	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	アングルコンデショニング(柳生)	
10	金	ヒップビルディング(北野)	二の腕脂肪サヨナラ教室(北野)	
11	土	ぐるぐるゲー(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	
12	日	ビギナーズシェイプ(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	
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)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
14	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	バスタップ教室(北野)	
15	水	胸郭コンデショニング(柳生)	アングルコンデショニング(柳生)	サークル活動
16	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	体幹コンデショニング(前川)	スロージョグ(前川)
17	金	第3金曜日: 休館日		
18	土	ぐるぐるゲー(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	
19	日	NTレ&スロージョグ(前川)	ぐるぐるゲー(前川)	
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)	
21	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	スクワット&ランジ(前川)	春分の日
22	水	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	ヒップビルディング(北野)	ストレッチ(北野)
23	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	ビギナーズシェイプ(北野)	サークル活動
24	金	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)	
25	土	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	日	ビギナーズシェイプ(北野)	お腹のお肉スッキリ教室(北野)	
27	月	NTレ&スロージョグ(前川)	NTレ&スロージョグ(前川)	シェイプアップ(北野)
28	火	柔軟性改善ストレッチ(上野)	バスタップ教室(北野)	
29	水	スクワット&ランジ(前川)	ぐるぐるゲー(前川)	ストレッチ(北野)
30	木	腰痛改善エクササイズ(上野)	ヒップビルディング(北野)	サークル活動
31	金	ウェーブストレッチ(柳生)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ソフトボール(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、木曜日19時30分からはサークル活動を実施しています。

・3月31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。