

上富田スポーツサロン8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	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチポール(丸山)	サークル活動
2	水	体幹コンデショニング(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	骨盤を整える教室(北野)
3	木	ステップトレーニング(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	シェイプアップ(北野)
4	金	棒ストレッチ(前川)	ムービーレッスン(丸山)	ストレッチポール(丸山)
5	土	骨盤を整える教室(北野)	ムービーレッスン(雨積)	
6	日	ムービーレッスン(雨積)	肩こり楽々体操(北野)	
7	月			ムービーレッスン(雨積)
8	火	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチポール(丸山)	ムービーレッスン(丸山)
9	水	ストレッチポール(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	サークル活動
10	木	スクエア&サーキット(丸山)	姿勢を整える教室(北野)	脂肪燃焼トレ(北野)
11	金	ビギナーズシェイプ(北野)	スクエア&サーキット(丸山)	ソフトボール(北野)
12	土	体幹コンデショニング(前川)	ステップトレーニング(前川)	
13	日	スクエアステップ(雨積)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	
14	月			スクエア&サーキット(丸山)
15	火	ムービーレッスン(雨積)	ストレッチポール(丸山)	サークル活動
16	水	ステップトレーニング(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチポール(丸山)
17	木	休館日		
18	金	休館日		
19	土	棒ストレッチ(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
20	日	スクエア&サーキット(丸山)	ヒップビルディング(北野)	
21	月		スクワット&ランジ(前川)	姿勢を整える教室(北野)
22	火	体幹コンデショニング(前川)	スクエア&サーキット(丸山)	サークル活動
23	水	背中のお肉スツクリ教室(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエアステップ(雨積)
24	木	ストレッチポール(丸山)	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(雨積)
25	金	骨盤を整える教室(北野)	スクエアステップ(雨積)	ストレッチポール(雨積)
26	土	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	
27	日	ムービーレッスン(丸山)	ビギナーズシェイプ(北野)	
28	月			サークル活動
29	火	姿勢を整える教室(北野)	ムービーレッスン(雨積)	シェイプアップ(北野)
30	水	スクエアステップ(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエア&サーキット(丸山)
31	木	ヒップビルディング(北野)	ストレッチポール(丸山)	ムービーレッスン(丸山)

・8月11日(金) 19時00分～20時00分 屋内イベント広場でソフトボールをします。

月曜日の朝昼レッスンがお休みです。