上富田スポーツサロン8月レッスンスケジュール

	10.00.10.20	14.00. 14.20	10.20. 00.00
			19:30~20:00
			サークル活動
	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)
-	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)
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)
土	骨盤を整える教室(北野)	ムービーレッスン(雨積)	
B	ムービーレッスン(雨積)	肩こり楽々体操(北野)	
月			ムービーレッスン(雨積)
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)
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
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)
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)
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)	
日	スクエアステップ(雨積)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	
月			スクエア&サーキット(丸山)
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
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)
木	休館日		
金	休館日		
土	棒ストレッチ(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
日	スクエア&サーキット(丸山)	ヒップビルディング(北野)	
月		スクワット&ランジ(前川)	姿勢を整える教室(北野)
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
水	背中のお肉スツキリ教室(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエアステップ(雨積)
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)
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)
土	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	
B	ムービーレッスン(丸山)	ビギナーズシェイプ(北野)	
月			サークル活動
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)
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)
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)
	<mark>土日月火水木金土日月火水木金土日月火水木金土日月火</mark> 水·	休幹コンデショニング(前川) 大 ステップトレーニング(前川) 金 棒ストレッチ(前川) 日 ムービーレッスン(雨積) 月 人 スクワット&ランジ(前川) 人 スクエア&サーキット(丸山) 金 ドギナーズシェイブ(北野) 日 スクエアステップ(雨積) スクエアステップ(雨積) スクエアステップ(雨積) ステップトレーニング(前川) ト スクエア&サーキット(丸山) 日 スクエア&サーキット(丸山) 日 スクエア&サーキット(丸山) 日 スクエア&サーキット(丸山) 日 スクエア&サーキット(丸山) 日 ストレッチポール(丸山) 全 骨盤を整える教室(北野) 大 ステップトレーニング(前川) ト ステップトレーニング(前川) ト ステップトレーニング(前川) ト ステップトレーニング(前川) 日 ムービーレッスン(丸山) 日 人 条勢を整える教室(北野) スクエアステップ(雨積) スクエアステップ(雨積)	火 スクワット&ランジ(前川) ストレッチボール(丸山) 水 体幹コンデショニング(前川) 身体を整えるヨガ(那須) 木 ステップトレーニング(前川) ヒギナーズシェイブ(北野) 金 棒ストレッチ(前川) ムービーレッスン(雨積) 日 ムービーレッスン(雨積) 肩こり業々体操(北野) 月 スクワット&ランジ(前川) ストレッチボール(丸山) 身体を整えるヨガ(那須) スクエア&サーキット(丸山) 金 ヒギナーズシェイブ(北野) スクエア&サーキット(丸山) 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) 月 ストレッチボール(丸山) 身体を整えるヨガ(那須) 木 スクエアステッグ(前川) 身体を整えるヨガ(那須) 木 本のお内、ア・ステッグ(前川) スクワット&ランジ(前川) スクエア&サーキット(丸山) エクワット&ランジ(前川) スクエア&サーキット(丸山) スクエア&サーキット(丸山) 大 体幹コンデショニング(前川) スクエア&サーキット(丸山) 大 イトレッチボール(丸山) スクエア&サーキット(丸山) 大 イトレーレッスン(丸山) スクエアステッブ(雨積) 大 本学を整える教室(北野) スクエアステップ(雨積) 大 本学を整える教室(北野) ムービーレッスン(雨積) 大 本学を整える対室(北野) ムービーレッスン(雨積) 大 本学を整える対室(北野) ムービーレッスン(雨積)

^{・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。