

上富田スポーツサロン9月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	金	スクワット&ランジ(前川)	体幹コンディショニング(前川)	スクエアステップ(雨積)
2	土	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	
3	日	ストレッチポール(雨積)	ヒップビルディング(北野)	
4	月			サークル活動
5	火	体幹コンディショニング(前川)	スクエアステップ(雨積)	姿勢を整える教室(北野)
6	水	ストレッチポール(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエア&サーキット(丸山)
7	木	ビギナーズシェイプ(北野)	ストレッチポール(雨積)	シェイプアップ(北野)
8	金	スクエアステップ(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)	ムービーレッスン(丸山)
9	土	スクエア&サーキット(丸山)	ムービーレッスン(丸山)	
10	日	ヒップビルディング(北野)	ストレッチポール(丸山)	
11	月			スクエアステップ(雨積)
12	火	棒ストレッチ(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	ストレッチポール(丸山)
13	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	サークル活動
14	木	休館日		
15	金	休館日		
16	土	体幹コンディショニング(前川)	お腹のお肉サヨナラ教室(北野)	
17	日	ストレッチポール(丸山)	スクエアステップ(雨積)	
18	月	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(雨積)	敬老の日
19	火	ステップトレーニング(前川)	骨盤を整える教室(北野)	骨盤を整える教室(北野)
20	水	棒ストレッチ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
21	木	スクエアステップ(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)	サークル活動
22	金	スクワット&ランジ(前川)	ステップトレーニング(前川)	スクエア&サーキット(丸山)
23	土	姿勢を整える教室(北野)	ムービーレッスン(丸山)	秋分の日
24	日	肩こり楽々体操(北野)	ストレッチポール(丸山)	
25	月			サークル活動
26	火	体幹コンディショニング(前川)	スクエア&サーキット(丸山)	スクエアステップ(雨積)
27	水	ステップトレーニング(前川)	身体を整える教室(那須)	ムービーレッスン(雨積)
28	木	スクエア&サーキット(丸山)	姿勢を整える教室(北野)	ストレッチポール(雨積)
29	金	棒ストレッチ(前川)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ソフトボール(北野)
30	土	骨盤を整える教室(北野)	棒ストレッチ(前川)	

・9月29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は原則お休みです。