

上富田スポーツサロン11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	棒ストレッチ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	サークル活動
2	木	ストレッチボール(丸山)	ヒップビルディング(北野)	シェイプアップ(北野)
3	金	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	文化の日
4	土	スクワット&ランジ(前川)	ノルディックウォーク(外)(前川)	
5	日	スクエアステップ(雨積)	ムービーレッスン(雨積)	
6	月			ムービーレッスン(丸山)
7	火	ノルディックウォーク(外)(前川)	ストレッチボール(雨積)	ストレッチボール(丸山)
8	水	ムービーレッスン(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエア&サーキット(丸山)
9	木	ストレッチボール(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)	ストレッチボール(丸山)
10	金	スクワット&ランジ(前川)	棒ストレッチ(前川)	スクエアステップ(雨積)
11	土	スクエア&サーキット(丸山)	スクエアステップ(雨積)	
12	日	ムービーレッスン(丸山)	ストレッチボール(丸山)	
13	月			ムービーレッスン(雨積)
14	火	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)
15	水	ストレッチボール(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	肩こり楽々体操(北野)
16	木	休館日		
17	金	6周年イベント:10時00分～12時00分 屋内イベント広場(※スポーツジムは休館日)		
18	土	棒ストレッチ(前川)	ステップトレーニング(前川)	
19	日	ムービーレッスン(丸山)	姿勢を整える教室(北野)	
20	月			サークル活動
21	火	ノルディックウォーク(外)(前川)	ムービーレッスン(雨積)	スクエアステップ(雨積)
22	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ムービーレッスン(丸山)
23	木	骨盤を整える教室(北野)	スクエアステップ(雨積)	
24	金	ストレッチボール(丸山)	背中のお肉スツクリ教室(北野)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
25	土	お腹のお肉さよなら教室(北野)	スクエア&サーキット(丸山)	
26	日	スクエアステップ(雨積)	ストレッチボール(丸山)	
27	月			ムービーレッスン(雨積)
28	火	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	スクエアステップ(雨積)
29	水	棒ストレッチ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	姿勢を整える教室(北野)
30	木	ムービーレッスン(雨積)	肩こり楽々体操(北野)	シェイプアップ(北野)

月曜日の朝昼レッスンは原則お休みです。

ビジター利用での参加も可能です。

上富田スポーツサロン

〒649-2105

和歌山県西牟婁郡上富田町朝来3871番地

TEL: 0739-33-7888

FAX: 0739-33-7887

営業時間

平日: 9:00 ~ 22:00

土日祝: 8:00 ~ 20:00

休館日: 毎月第三木曜日、金曜日