上富田スポーツサロン12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	体幹(前川)	棒ストレッチ(前川)	
2	土	ムービーレッスン(雨積)	ストレッチポール(丸山)	
3	日	ストレッチポール(雨積)	ムービーレッスン(丸山)	
4	月	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
5	火	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチポール(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)
6	水	ストレッチポール(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	シェイプアップ(北野)
7	木	スクエア&サーキット(丸山)	肩こり楽々体操(北野)	肩こり楽々体操(北野)
8	金	ステップトレーニング(前川)	スクワット&ランジ(前川)	ムービーレッスン(雨積)
9	土	棒ストレッチ(前川)	体幹(前川)	
10	日	ムービーレッスン(雨積)	お腹のお肉さよなら教室(北野)	
11	月	ウォークトレ(前川)	ウォークトレ(前川)	ムービーレッスン(丸山)
12	火	スクワット&ランジ(前川)	スクエア&サーキット(丸山)	スクエアステップ(雨積)
13	水	ビギナーズシェイプ(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチポール(雨積)
14	木	休館日		
15	金	休館日		
16	土	ステップトレーニング(前川)	棒ストレッチ(前川)	
17	日	ストレッチポール(丸山)	ビギナーズシェイプ(北野)	
18	月	スクエアステップ(雨積)	ウォークトレ(前川)	サークル活動
19	火	体幹(前川)	ストレッチポール(雨積)	ムービーレッスン(雨積)
20	水	棒ストレッチ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	スクエア&サーキット(丸山)
21	木	スクワット&ランジ(前川)	スクエアステップ(雨積)	ストレッチポール(雨積)
22	金	背中のお肉スッキリ教室(北野)	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(雨積)
23	土	ステップトレーニング(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
24	日	お腹のお肉さよなら教室(北野)	ヒップビルディング(北野)	
25	月	ウォークトレ(前川)	スクエア&サーキット(丸山)	サークル活動
26	火	姿勢を整える教室(北野)	ストレッチポール(雨積)	ストレッチポール(雨積)
27	水	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(雨積)	ムービーレッスン(雨積)
28	木	ヒップビルディング(北野)	営業時間 8時30分~12時00分	
29	金	年末年始休館日 12月29日~1月3日(1月4日から通常営業)		
30	土			
31	日			

月曜日の朝昼レッスンを再開します。

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