

# 上富田スポーツサロン4月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	月	休講	スクエアステップ(雨積)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
2	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ヒップビルディング(北野)	ムービーレッスン(雨積)
3	水	ボール運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	シェイプアップ(北野)
4	木	スクエア&サーキット(丸山)	ムービーレッスン(丸山)	サークル活動
5	金	ステップ&ステップ(雨積)	ステップ&ステップ(雨積)	肩こり楽々体操(北野)
6	土	ロコモサーキット(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
7	日	ビギナーズシェイプ(北野)	体幹(前川)	
8	月	休講	スクエアステップ(雨積)	ストレッチポール(雨積)
9	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	お腹のお肉さよなら教室(北野)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
10	水	体幹(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	お腹のお肉さよなら教室(北野)
11	木	ストレッチポール(雨積)	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(丸山)
12	金	ムービーレッスン(雨積)	ステップ&ステップ(雨積)	ヒップビルディング(北野)
13	土	スクワット&ランジ(前川)	ボール運動(前川)	
14	日	お腹のお肉さよなら教室(北野)	姿勢改善ストレッチ(丸山)	
15	月	休講	スクエア&サーキット(丸山)	ムービーレッスン(雨積)
16	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ムービーレッスン(丸山)	スクエア&サーキット(丸山)
17	水	ボール運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
18	木	休館日		
19	金	休館日		
20	土	スクエア&サーキット(丸山)	ムービーレッスン(雨積)	
21	日	肩こり楽々体操(北野)	ステップ&ステップ(雨積)	
22	月	ウォーク(前川)	ウォーク(前川)	サークル活動
23	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ビギナーズシェイプ(北野)	ストレッチポール(雨積)
24	水	ムービーレッスン(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	シェイプアップ(北野)
25	木	ステップ&ステップ(雨積)	ストレッチポール(雨積)	骨盤を整える教室(北野)
26	金	ロコモサーキット(前川)	スクワット&ランジ(前川)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
27	土	ムービーレッスン(雨積)	ムービーレッスン(丸山)	
28	日	体幹(前川)	ボール運動(前川)	
29	月	ヒップビルディング(北野)	背中のお肉スッキリ教室(北野)	昭和の日
30	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ムービーレッスン(雨積)	サークル活動

## 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