

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

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