

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	日	ゆっくり運動(前川)	バランスボール(前川)	
2	月	休講	スクエア&サーキット(丸山)	HIIT(丸山)
3	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ビギナーズシェイプ(北野)	サークル活動
4	水	背中トレーニング(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	お尻トレーニング(雨積)
5	木	腕・お腹引き締め教室(丸山)	ムービーレッスン(雨積)	ストレッチポール(雨積)
6	金	ビギナーズシェイプ(北野)	姿勢改善ストレッチ(丸山)	ムービーレッスン(雨積)
7	土	ロコモサーキット(前川)	ゆっくり運動(前川)	
8	日	体幹(前川)	ロコモサーキット(前川)	
9	月	休講	スクエアステップ(雨積)	ムービーレッスン(雨積)
10	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	背中トレーニング(丸山)	HIIT(丸山)
11	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチポール(丸山)
12	木	お尻トレーニング(雨積)	ステップ&ステップ(雨積)	背中トレーニング(丸山)
13	金	バランスボール(前川)	スクワット&ランジ(前川)	腕・お腹引き締め教室(丸山)
14	土	ゆっくり運動(前川)	体幹(前川)	
15	日	ステップ&ステップ(雨積)	ムービーレッスン(丸山)	
16	月	ムービーレッスン(雨積)	ストレッチポール(丸山)	
17	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)
18	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)
19	木		休館日	
20	金		休館日	
21	土	体幹(前川)	バランスボール(前川)	
22	日	姿勢改善ストレッチ(丸山)	お尻トレーニング(雨積)	
23	月	ロコモサーキット(前川)	腕・お腹引き締め教室(丸山)	
24	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ゆっくり運動(前川)	お尻トレーニング(雨積)
25	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチポール(雨積)
26	木	肩こり楽々体操(北野)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	HIIT(丸山)
27	金	ダンベルトレーニング(北野)	背中トレーニング(丸山)	ムービーレッスン(丸山)
28	土	ムービーレッスン(雨積)	ムービーレッスン(雨積)	
29	日	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	ストレッチポール(雨積)	
30	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)

9月2日(月)・9月9日(月)朝のレッスンは休講となります。

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