

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

※11月15日(金)は市ノ瀬体育館で「秋の運動会」開催予定！！

※11月25日(月)の午前中レッスンは休講です。※27日(水)お昼レッスン変更

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