

上富田スポーツサロン2月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	土	スクワット&ランジ(前川)	膝トレ&ストレッチ(北野)	
2	日	脳トレ(丸山)	脳トレ(丸山)	
3	月	脳トレ(丸山)	脳トレ「スクエアステップ」(雨積)	ムービーレッスン(日下部)
4	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチポール(日下部)	お尻トレーニング(雨積)
5	水	膝トレ&ストレッチ(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	HIT(丸山)
6	木	ムービーレッスン(日下部)	肩こり楽々体操(北野)	肩こり楽々体操(北野)
7	金	お尻トレーニング(雨積)	お尻トレーニング(雨積)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
8	土	バランスボール(前川)	体幹(前川)	
9	日	ストレッチポール(日下部)	ムービーレッスン(日下部)	
10	月	脳トレ「スクエアステップ」(雨積)	ゆっくり歩き(丸山)	サークル活動
11	火	バランスボール(前川)※ヨガ休講	ゆるゆる運動(前川)	建国記念の日
12	水	ゆるゆる運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	お尻トレーニング(雨積)
13	木	背中トレーニング(丸山)	お尻トレーニング(雨積)	ムービーレッスン(日下部)
14	金	ストレッチ(雨積)	ストレッチポール(日下部)	ストレッチポール(日下部)
15	土	体幹(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
16	日	スクワット&ランジ(前川)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	
17	月	休講	脳トレ(丸山)	ムービーレッスン(日下部)
18	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチ(雨積)	ストレッチ(雨積)
19	水	ゆるゆる運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	お尻トレーニング(雨積)
20	木		休館日	
21	金		休館日	
22	土	ステップ&ステップ(雨積)	脳トレ(丸山)	
23	日	お尻トレーニング(雨積)	背中トレーニング(丸山)	
24	月	肩こり楽々体操(北野)	バランスボール(前川)	
25	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	脳トレ(丸山)	シェイプアップ(北野)
26	水	体幹(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	HIT(丸山)
27	木	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	ストレッチポール(日下部)	お尻トレーニング(雨積)
28	金	ゆるゆる運動(前川)	肩こり楽々体操(北野)	ストレッチポール(日下部)

- ・2月11日(火・祝)は、「やさしいヨガ」は休講となります。
- ・日下部は、研修中のスタッフです。ご理解の程を宜しくお願い致します。
- ・2月17日(月)朝のレッスンは休講です。