

## 上富田スポーツサロン3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)	体幹(前川)	
2	日	脳トレ(丸山)	姿勢改善ストレッチ(丸山)	
3	月	休講	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)	ムービーレッスン(日下部)	お尻トレーニング(雨積)
5	水	ビギナーズシェイプ(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	HIIT(丸山)
6	木	ムービーレッスン(日下部)	膝トレ&ストレッチ(北野)	ストレッチ(雨積)
7	金	ノルディック(前川)	脳トレ(丸山)	サークル活動
8	土	体幹(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
9	日	お尻トレーニング(雨積)	ステップ&ステップ(雨積)	
10	月	脳トレ「スクエアステップ」(雨積)	ゆっくり歩き(丸山)	ストレッチポール(日下部)
11	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチポール(日下部)	背中トレーニング(丸山)
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	脳トレ(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	腕・お腹引き締め教室(丸山)	ムービーレッスン(日下部)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
15	土	スクワット&ランジ(前川)	ノルディック(前川)	
16	日	ストレッチポール(日下部)	ビギナーズシェイプ(北野)	
17	月	色々歩き(前川)	色々歩き(前川)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
18	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	お尻トレーニング(雨積)	ムービーレッスン(雨積)
19	水	膝トレ&ストレッチ(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	HIIT(丸山)
20	木		休館日	
21	金		休館日	
22	土	お尻トレーニング(雨積)	脳トレ(丸山)	
23	日	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	
24	月	脳トレ「スクエアステップ」(雨積)	ゆっくり歩き(丸山)	腕・お腹引き締め教室(丸山)
25	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチポール(日下部)	シェイプアップ(北野)
26	水	ムービーレッスン(日下部)	身体を整えるヨガ(那須)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
27	木	脳トレ(丸山)	ストレッチ(雨積)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)
28	金	ノルディック(前川)	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチ(雨積)
29	土	姿勢改善ストレッチ(丸山)	肩こり楽々体操(北野)	
30	日	体幹(前川)	ノルディック(前川)	
31	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	ストレッチポール(日下部)

・3月3日(月)、3月31日(月)午前中のレッスンは休講です。

・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。