

上富田スポーツサロン4月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	膝トレ&ストレッチ(北野)	HIT(丸山)
2	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)
3	木	膝トレ&ストレッチ(北野)	腕・お腹引き締め教室(丸山)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
4	金	ストレッチポール(日下部)	ムービーレッスン(日下部)	お尻トレーニング(雨積)
5	土	ノルディック(前川)	体幹(前川)	
6	日	体幹(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
7	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	サークル活動
8	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)
9	水	お尻トレーニング(雨積)	身体を整えるヨガ(那須)	シェイプアップ(北野)
10	木	ムービーレッスン(日下部)	肩こり楽々体操(北野)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
11	金	背中トレーニング(丸山)	お尻トレーニング(雨積)	ストレッチポール(日下部)
12	土	ストレッチ(雨積)	脳トレ(丸山)	
13	日	脳トレ(丸山)	ムービーレッスン(日下部)	
14	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	HIT(丸山)
15	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチポール(日下部)	ムービーレッスン(日下部)
16	水	姿勢改善ストレッチ(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	お尻トレーニング(雨積)
17	木		休館日	
18	金		休館日	
19	土	ステップ&ステップ(雨積)	ビギナーズシェイプ(北野)	
20	日	スクワット&ランジ(前川)	ゆるゆる運動(前川)	
21	月	休講	脳トレ「スクエアステップ」(雨積)	ストレッチポール(日下部)
22	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	背中トレーニング(丸山)	シェイプアップ(北野)
23	水	脳トレ(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)
24	木	ストレッチポール(日下部)	ムービーレッスン(日下部)	肩こり楽々体操(北野)
25	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)
26	土	ノルディック(前川)	体幹(前川)	
27	日	肩こり楽々体操(北野)	ストレッチポール(日下部)	
28	月	色々歩き(前川)	色々歩き(前川)	お尻トレーニング(雨積)
29	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	スクワット&ランジ(前川)	昭和の日
30	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	HIT(丸山)

・3月7日(月)、3月14日(月)、3月21日(月)の朝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。