

上富田スポーツサロン5月レッスンスケジュール

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

・4月12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。