

# 上富田スポーツサロン6月レッスンスケジュール

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

・6月3日(火)の「やさしいヨガ」は、休講です。スクワット&ランジ(前川)に変更します。