

上富田スポーツサロン7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)	お尻トレーニング(雨積)	ストレッチボール(日下部)
2	水	体幹(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	お尻トレーニング(雨積)
3	木	ビギナーズシェイプ(北野)	背中トレーニング(丸山)	HIIT(丸山)
4	金	ゆるゆる運動(前川)	サーキットトレーニング(日下部)	肩こり楽々体操(北野)
5	土	ロコモ運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
6	日	ステップ&ステップ(雨積)	ビギナーズシェイプ(北野)	
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)	ステップ&ステップ(雨積)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
9	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	サーキットトレーニング(日下部)
10	木	肩こり楽々体操(北野)	ムービーレッスン(日下部)	ストレッチボール(日下部)
11	金	脳トレ(丸山)	ファットバーン(丸山)	ムービーレッスン(日下部)
12	土	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	肩こり楽々体操(北野)	
13	日	ゆるゆる運動(前川)	体幹(前川)	
14	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	お尻トレーニング(雨積)
15	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	脳トレ(丸山)	HIIT(丸山)
16	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)
17	木		休館日	
18	金		休館日	
19	土	体幹(前川)	ゆるゆる運動(前川)	
20	日	ゆるゆる運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
21	月	背中トレーニング(丸山)	ムービーレッスン(日下部)	海の日
22	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ストレッチ(雨積)	腕・お腹引き締め教室(丸山)
23	水	ロコモ運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	背中トレーニング(丸山)
24	木	ストレッチボール(日下部)	サーキットトレーニング(日下部)	HIIT(丸山)
25	金	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)
26	土	姿勢改善ストレッチ(丸山)	ヒップビルディング(北野)	
27	日	お尻トレーニング(雨積)	膝トレ&ストレッチ(北野)	
28	月	休講	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)
29	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	脂肪燃焼運動(北野)	肩こり楽々体操(北野)
30	水	ファットバーン(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチ(雨積)
31	木	キングオブエクササイズ(日下部)	ムービーレッスン(日下部)	お尻トレーニング(雨積)

・7/7(月)、14(月)、28(月)の午前レッスンは休講です。

・7/9(水)、7/10(木)9:00～11:00 関西丸和ロジスティックスラグビー部

→スポーツサロンを利用されます。フリーウエイトエリアの混雑が予想されます。