

上富田スポーツサロン2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		休館日	
2	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	ムービーレッスン(雨積)
3	火	ゆるゆる運動(前川)※代行	ストレッチポール(雨積)	HIIT(丸山)
4	水	バックストレニング(日下部)	身体を整えるヨガ(那須)	脳トレ(丸山)
5	木	キングオブエクササイズ(日下部)	ファットバーン(丸山)	背中トレーニング(丸山)
6	金	スクワット&ランジ(前川)	バランスボール(前川)	サークル活動
7	土	膝の痛み予防教室(北野)	脳トレ(丸山)	
8	日	バランスボール(前川)	ゆるゆる運動(前川)	
9	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	バックストレニング(日下部)
10	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	背中トレーニング(丸山)	腕・お腹トレーニング(丸山)
11	水	バランスボール(前川)	キングオブエクササイズ(日下部)※代行	建国記念の日
12	木	腰の痛み予防教室(北野)	肩こり楽々体操(北野)	キングオブエクササイズ(日下部)
13	金	ゆるゆる運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	肩こり楽々体操(北野)
14	土	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	
15	日	ピギナースシェイプ(北野)	ムービーレッスン(丸山)	
16	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	バックストレニング(日下部)
17	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ピギナースシェイプ(北野)	ムービーレッスン(丸山)
18	水	体幹(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチポール(日下部)
19	木	脳トレ(丸山)	ストレッチポール(丸山)	ムービーレッスン(日下部)
20	金		休館日	
21	土	肩こり楽々体操(北野)	ファットバーン(丸山)	
22	日	お尻トレーニング(雨積)	キングオブエクササイズ(日下部)	
23	月	ストレッチポール(雨積)	バックストレニング(日下部)	天皇誕生日
24	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ゆるゆる運動(前川)	シェイプアップ(北野)
25	水	キングオブエクササイズ(日下部)	身体を整えるヨガ(那須)	プレス&コアトレーニング(北野)
26	木	バックストレニング(日下部)	膝の痛み予防教室(北野)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
27	金	ファットバーン(丸山)	ピギナースシェイプ(北野)	お腹のお肉さよなら教室(北野)
28	土	体幹(前川)	スクワット&ランジ(前川)	

- ・2月1日(日)は休館日です。
- ・2月2日(月)、9日(月)、16日(月)の午前中のレッスンは休講です。
- ・2月3日(火)の「やさしいヨガ」は休講です。
- ・2月11日(水)の「身体を整えるヨガ」は休講です。