

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	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	バクトレーニング(日下部)
2	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	肩こり楽々体操(北野)	SHAPEUP(丸山)
3	水	膝の痛み予防教室(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	サークル活動
4	木	腰の痛み予防教室(北野)	ビギナーズシェイプ(丸山)	ストレッチポール(丸山)
5	金	キングオブエクササイズ(日下部)	ムービーレッスン(丸山)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
6	土	ボール運動(前川)	ストレッチ(前川)	
7	日	スクワット&ランジ(前川)	ボール運動(前川)	
8	月	休講	色々歩き(前川)	バクトレーニング(日下部)
9	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	膝の痛み予防教室(北野)	キングオブエクササイズ(日下部)
10	水	肩こり楽々体操(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	背中トレーニング(丸山)
11	木	バクトレーニング(日下部)	キングオブエクササイズ(日下部)	ムービーレッスン(雨積)
12	金	ストレッチポール(日下部)	姿勢改善ストレッチ(丸山)	肩こり楽々体操(北野)
13	土	ゆるゆる運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
14	日	ストレッチ(前川)	ゆるゆる運動(前川)	
15	月	休講	サーキットトレーニング(日下部)	バクトレーニング(日下部)
16	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ファットバーン(丸山)	ムービーレッスン(日下部)
17	水	ボール運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	SHAPEUP(丸山)
18	木		休館日	
19	金		休館日	
20	土	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチ(前川)	
21	日	ゆるゆる運動(前川)	ボール運動(前川)	
22	月	サーキットトレーニング(日下部)	ゆっくり歩き(丸山)	腕・お腹トレーニング(丸山)
23	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ムービーレッスン(日下部)	ストレッチポール(日下部)
24	水	プレス&コアトレーニング(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
25	木	肩こり楽々体操(北野)	ビギナーズシェイプ(丸山)	バクトレーニング(日下部)
26	金	ストレッチ(前川)	スクワット&ランジ(前川)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
27	土	キングオブエクササイズ(日下部)	腰の痛み予防教室(北野)	
28	日	バクトレーニング(日下部)	ストレッチポール(日下部)	
29	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	SHAPEUP(丸山)
30	火	膝の痛み予防教室(北野)	背中トレーニング(丸山)	ムービーレッスン(丸山)

・6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、29日(月)の朝のレッスンは休講です。

・6月18日(木)、19日(金)は休館日です。

・6月30日(火)のヨガレッスンは休講です。代行レッスンはあります。