

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

・7月6日(月)朝、27日(月)朝、昼のレッスンは休講です。

・7月29日(水)の「身体を整えるヨガ」は休講です。代行レッスン「ボール運動」を実施予定です。