

上富田スポーツサロン8月レッスンスケジュール

		10:00～10:30	14:00～14:30	19:30～20:00
1	土	ボール運動(前川)	ストレッチ(前川)	
2	日	ゆるゆる運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
3	月	休講	休講	シェイプアップ(北野)
4	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	膝の痛み予防教室(北野)	肩こり楽々体操(北野)
5	水	腰痛予防教室(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
6	木	肩こり楽々体操(北野)	プレス&コアトレーニング(北野)	腰痛予防教室(北野)
7	金	膝の痛み予防教室(北野)	ビギナースシェイプ(丸山)	ストレッチボール(丸山)
8	土	ムービーレッスン(雨積)	姿勢改善ストレッチ(丸山)	
9	日	プレス&コアトレーニング(北野)	背中トレーニング(丸山)	
10	月	休講	サーキットトレーニング(丸山)	サークル活動
11	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ムービーレッスン(雨積)	山の日
12	水	スクワット&ランジ(前川)	ゆるゆる運動(前川)	プレス&コアトレーニング(北野)
13	木	ストレッチ(前川)	腕・お腹トレーニング(丸山)	お盆営業
14	金	ボール運動(前川)	肩こり楽々体操(北野)	お盆営業
15	土	腰痛予防教室(北野)	腰痛予防教室(北野)	お盆営業
16	日	ゆるゆる運動(前川)	膝の痛み予防教室(北野)	お盆営業
17	月	休講	休講	シェイプアップ(北野)
18	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ファットバーン(丸山)	腕・お腹トレーニング(丸山)
19	水	スクワット&ランジ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチボール(丸山)
20	木		休館日	
21	金		休館日	
22	土	ストレッチ(前川)	ボール運動(前川)	
23	日	ボール運動(前川)	ゆるゆる運動(前川)	
24	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	SHAPEUP(丸山)
25	火	膝の痛み予防教室(北野)	ビギナースシェイプ(丸山)	ファットバーン(丸山)
26	水	ゆるゆる運動(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	肩こり楽々体操(北野)
27	木	肩こり楽々体操(北野)	プレス&コアトレーニング(北野)	脂肪燃焼トレーニング(北野)
28	金	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチ(前川)	膝の痛み予防教室(北野)
29	土	ストレッチ(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
30	日	ムービーレッスン(雨積)	背中トレーニング(丸山)	
31	月	休講	サーキットトレーニング(丸山)	ストレッチボール(丸山)

※8月13日(木)～8月16日(日)はお盆営業となります。

営業時間:9時00分～17時00分