

上富田スポーツサロン9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)	肩こり楽々体操(北野)	サークル活動
2	水	ファットバーン(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	HIIT(丸山)
3	木	ゆるゆる運動(前川)	ボール運動(前川)	休講
4	金	プレス&コアトレーニング(北野)	ムービーレッスン(雨積)	肩こり楽々体操(北野)
5	土	ストレッチボール(丸山)	腰痛予防教室(北野)	
6	日	サーキットトレーニング(丸山)	膝の痛み予防教室(北野)	
7	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	SHAPEUP(丸山)
8	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ファットバーン(丸山)	休講
9	水	ストレッチ(前川)	※代行 ゆるゆる運動(前川)	休講
10	木	ボール運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	休講
11	金	膝の痛み予防教室(北野)	ムービーレッスン(雨積)	プレス&コアトレーニング(北野)
12	土	ムービーレッスン(雨積)	プレス&コアトレーニング(北野)	
13	日	腰痛予防教室(北野)	肩こり楽々体操(北野)	
14	月	休講	サーキットトレーニング(丸山)	HIIT(丸山)
15	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	腰痛予防教室(北野)	肩こり楽々体操(北野)
16	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)
17	木		休館日	
18	金		休館日	
19	土	ゆるゆる運動(前川)	ストレッチ(前川)	
20	日	ムービーレッスン(雨積)	ビギナーズシェイプ(丸山)	
21	月	ストレッチ(前川)	ゆるゆる運動(前川)	敬老の日
22	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	ボール運動(前川)	国民の休日
23	水	肩こり楽々体操(北野)	※代行 肩こり楽々体操(北野)	秋分の日
24	木	ボール運動(前川)	腕・お腹トレーニング(丸山)	SHAPEUP(丸山)
25	金	腰痛予防教室(北野)	ストレッチボール(丸山)	休講
26	土	スクワット&ランジ(前川)	ストレッチ(前川)	
27	日	ゆるゆる運動(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
28	月	休講	ゆっくり歩き(丸山)	HIIT(丸山)
29	火	ヨガイベント※場所:屋内イベント広場	ストレッチ(前川)	休講
30	水	ストレッチ(前川)	身体を整えるヨガ(那須)	ストレッチボール(丸山)

・9月29日(火)の「やさしいヨガ」は屋内イベント広場で実施します。
 時間:10時00分～11時00分(10分前には集合をお願いします。)