

上富田スポーツサロン10月レッスンスケジュール

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

・10月7日(水)の「身体を整えるヨガ」は屋内イベント広場で実施します。
時間:14時00分～15時00分(10分前には集合をお願いします。)

・火曜日午前「やさしいヨガ」は10月6日、10月27日はお休みです。