上富田スポーツサロン11月レッスンスケジュール

		10:00～10:30	14:00～14:30	19:30～20:00
1	日	ブレス＆コアトレーニング（北野）	背中トレーニング（丸山）	
2	月	休講	ゆっくり歩き（丸山）	SHAPEUP（丸山）
3	火	やさしいヨガ（ゆかこ）	体幹（前川）	
4	水	ノルディック（前川）	身体を整えるヨガ（那須）	脂肪燃焼トレーニング（北野）
5	木	肩こり楽々体操（北野）	腰の痛み予防教室（北野）	サークル活動
6	金	体幹（前川）	スクワット＆ランジ（前川）	肩こり楽々体操（北野）
7	土	ゆるゆる運動（前川）	ノルディック（前川）	
8	日	スクワット＆ランジ（前川）	ゆるゆる運動（前川）	
9	月	休講	休講	HIIT（丸山）
10	火	やさしいヨガ（ゆかこ）	膝の痛み予防教室（北野）	ストレッチポール（丸山）
11	水	腰の痛み予防教室（北野）	身体を整えるヨガ（那須）	シェイプアップ（北野）
12	木	膝の痛み予防教室（北野）	ブレス＆コアトレーニング（北野）	お腹・腕トレーニング（丸山）
13	金	ブレス＆コアトレーニング（北野）	ビギナーズシェイプ（丸山）	SHAPEUP（丸山）
14	土	肩こり楽々体操（北野）	ストレッチポール（丸山）	
15	日	ムービーレッスン（雨積）	姿勢改善ストレッチ（丸山）	
16	月	休講	ゆっくり歩き（丸山）	ムービーレッスン（雨積）
17	火	やさしいヨガ（ゆかこ）	肩こり楽々体操（北野）	姿勢改善ストレッチ（丸山）
18	水	9周年イベント「お口の健康教室」	身体を整えるヨガ（那須）	休講
19	木		休館日	
20	金		休館日	
21	土	ノルディック（前川）	体幹（前川）	
22	日	体幹（前川）	スクワット＆ランジ（前川）	
23	月	ゆるゆる運動（前川）	ノルディック（前川）	
24	火	やさしいヨガ（ゆかこ）	ビギナーズシェイプ（丸山）	HIIT（丸山）
25	水	スクワット＆ランジ（前川）	身体を整えるヨガ（那須）	ストレッチポール（丸山）
26	木	ビギナーズシェイプ（丸山）	ムービーレッスン（雨積）	休講
27	金	ノルディック（前川）	ゆるゆる運動（前川）	肩こり楽々体操（北野）
28	土	体幹（前川）	体幹（前川）	
29	日	ゆるゆる運動（前川）	スクワット＆ランジ（前川）	
30	月	休講	ゆっくり歩き（丸山）	SHAPEUP（丸山）

・11月18日（水）午前のレッスンは休講です。
9周年イベントとして「お口の健康教室」を開催します。
詳細は館内掲示、公式LINEのお知らせをご覧ください。