

2026年度2期フィットネス教室 浜工業公園トレーニング室

教 室 名	日 程				
【月曜日】 太極拳（9:20～10:20）	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19
	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
【火曜日】 肩と腰のコンディショニング体操 1 （10:50～11:50）	9/8	9/15	10/13	10/20	10/27
	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15
【水曜日】 楽しんでエアロ（9:30～10:30） かんたんエアロプラス（10:50～11:50）	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14
	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18
【木曜日】 肩と腰のコンディショニング体操 2 （14:30～15:30）	9/10	9/17	9/24	10/15	10/22
	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16
	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27