岸和田市総合体育館　２０２６年度　3期フィットネス教室

教 室 名	日 程				
【月曜日】 エアロ&コンディショニング（9:30～10:30） 太極拳（9:30～10:30） 寝たまま～ゆらぎ体操～（9:30～10:30） ズンバ２（10:50～11:50） 血流改善ストレッチ（10:50～11:50）	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15
	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29
【火曜日】 ズンバ1（9:30～10:30） リラックスヨガ１（9:30～10:30） 肩と腰のコンディショニング体操１ （10:50～11:50） ボディーメイクヨガ１（10:50～11:50） リラックスヨガ５（14:00～15:00） ボディーメイクヨガ５（19:00～20:00）	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
【水曜日】 ウォーク＆ストレッチ（9:30～10:30） ピラティス（9:30～10:30） ボクシングエクササイズ（9:30～10:30） リフレッシュケア体操（10:50～11:50） かんたんエアロプラス（10:50～11:50） ボディーメイクヨガ２（13:00～14:00）	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17
	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
【木曜日】 楽しんでエアロ（9:30～10:30） シェイプピラティス（9:30～10:30） ズンバ３（10:50～11:50） ボディーメイクヨガ３（10:50～11:50） 肩と腰のコンディショニング体操２ （14:30～15:30） リラックスヨガ２（14:30～15:30）	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18
	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
【金曜日】 **脂肪燃焼系エアロ２**（9:30～10:30） ※名称変更 背骨コンディショニング（9:30～10:30） リラックスヨガ３（10:50～11:50） かんたんエアロ（10:50～11:50） ボディーメイクヨガ４（14:00～15:00）	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12
	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19