

岸和田市総合体育館 2026年度 1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) すっきり! ヨガ (19:10~20:10) すっきり! ピラティス (20:20~21:20)	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11
	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22
	6/29	7/6	7/13	8/3	8/10
	8/17	8/24			
【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)	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12
	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16
	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28
	8/4	8/18			
【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) 脂肪燃焼系エアロ (19:10~20:10)	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20
	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	7/1	7/8	7/15	7/29	8/12
	8/19	8/26			
【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)	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14
	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18
	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30
	8/13	8/20			
【金曜日】 中級エアロ&サーキット (9:30~10:30) 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)	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8
	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19
	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31
	8/14	8/21			