

岸和田市総合体育館 2024年度 4期フィットネス教室

教室名	曜	日程				
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)	月曜日	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10
		2/17	3/3	3/10	3/17	3/31
ズンバ1 (9:30~10:30) リラックスヨガ1 (9:30~10:30) 中高年の肩こり腰痛体操1 (10:40~11:50) 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)	火曜日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4
		2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
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 (13:15~14:15) 脂肪燃焼系エアロ (19:10~20:10)	水曜日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12
		2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
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) 中高年の肩こり腰痛体操2 (14:20~15:30) リラックスヨガ2 (14:30~15:30)	木曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6
		2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
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2 (10:50~11:50) ボディーメイクヨガ4 (14:00~15:00)	金曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/14
		2/21	2/28	3/7	3/14	3/21