岸和田市総合体育館　２０２２年度 4期フィットネス教室

教室名	曜	日程				
中級エアロ（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） かんたんストレッチ体操(10：50～11：50） ボディーメイクヨガ５（19：10～20：10） すっきり！ピラティス（20:20～21:20)	月曜日	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20
		2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
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） リラックスヨガ４（20：００～21：００）	火曜日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
		2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
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	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15
		2/22	3/1	3/15	3/22	3/29
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	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
初中級エアロ（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	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17
		2/24	3/3	3/17	3/24	3/31