

岸和田市総合体育館 2021年度 1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） ろっ骨エクササイズ KaQiLa (10：50～11：50) やさしいパワーヨガ（19：10～20：10） すっきり！ピラティス（20：20～21：20）	月曜日	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17
		5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
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） 快眠ヨガ（19：10～20：10） リラックスヨガ4（20：20～21：20）	火曜日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18
		5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
ウォーカ&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） バランスコーディネーション（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） ズンバ3（20：20～21：20）	水曜日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
		5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
楽しんでエアロ（9：30～10：30） シェイプピラティス（9：30～10：30） かんたんエアロ1（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	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20
		5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
中高年エアロ（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	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14
		5/21	5/28	6/4	6/11	6/18