

岸和田市総合体育館 2022年度 2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	7/4	7/11	8/1	8/8	8/22
		8/29	9/5	9/12	9/26	10/3
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	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9
		8/23	8/30	9/13	9/20	9/27
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	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24
		8/31	9/7	9/14	9/21	9/28
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	7/7	7/14	7/21	8/4	8/25
		9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
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	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5
		8/19	9/2	9/9	9/16	9/30