

岸和田市総合体育館 2021年度 2期フィットネス教室

教室名	曜日	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	7/5	7/12	8/2	8/16	8/23
		8/30	9/6	9/13	9/27	10/4
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	7/6	7/13	7/20	8/3	8/17
		8/24	8/31	9/7	9/14	9/21
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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4
		8/18	8/25	9/1	9/8	9/15
楽しんでエアロ (9:30~10:30) かんたんエアロ1 (10:50~11:50) シェイプピラティス (9:30~10:30) 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	7/1	7/8	7/15	8/5	8/12
		8/19	9/2	9/9	9/16	9/30
中高年エアロ (9:30~10:30) かんたんエアロ2 (10:50~11:50) 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) ボディーメイクヨガ4 (14:00~15:00)	金曜日	7/2	7/9	7/16	8/6	8/13
		8/20	9/3	9/10	9/17	10/1