

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） 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