

# 岸和田市総合体育館 2022年度 3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	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21
		11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
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	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
		11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
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	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9
		11/16	11/30	12/14	12/21	12/28
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	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17
		11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
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	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18
		11/25	12/2	12/9	12/16	12/23