

岸和田市総合体育館 2024年度 3期フィットネス教室

教室名	曜	日程				
エアロ&コンディショニング (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) 血流改善ストレッチ(10:50~11:50) リラックスヨガ4 (19:10~20:10) すっきり!ピラティス (20:20~21:20)	月曜日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18
		11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
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) ボディーメイクヨガ5 (19:00~20:00)	火曜日	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12
		11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
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	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6
		11/13	11/20	11/27	12/11	12/18
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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/14
		11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
中級エアロ&サーキット (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	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15
		11/22	11/29	12/6	12/13	12/20