

岸和田市総合体育館 2023年度 4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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19
		2/26	3/4	3/11	3/18	3/25
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	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20
		2/27	3/5	3/12	3/19	3/26
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	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
		2/21	2/28	3/6	3/13	3/27
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	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15
		2/22	2/29	3/7	3/21	3/28
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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/16
		3/1	3/8	3/15	3/22	3/29