

岸和田市総合体育館 2023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	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13
		11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
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	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21
		11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
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	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15
		11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2
		11/9	11/16	11/30	12/14	12/21
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	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17
		11/24	12/1	12/8	12/15	12/22