

岸和田市総合体育館 2024年度 1期フィットネス教室

教室名	曜	日程				
リニューアル! 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) リニューアル! 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	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13
		5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
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) <u>多目的室</u>	火曜日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14
		5/21	5/28	6/4	6/11	6/18
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	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8
		5/15	5/22	5/29	6/12	6/19
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	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16
		5/23	5/30	6/6	6/13	6/20
リニューアル! 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	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17
		5/24	5/31	6/7	6/14	6/21