

岸和田市総合体育館 2025年度 4期フィットネス教室

教室名	日程				
【月曜日】 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) すっきり!ヨガ (19:10~20:10) すっきり!ピラティス (20:20~21:20)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
【火曜日】 ズンバ1 (9:30~10:30) リラックスヨガ1 (9:30~10:30) 肩と腰のコンディショニング体操1 (10:50~11:50) 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)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17
	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
【水曜日】 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 (13:00~14:00) 脂肪燃焼系エアロ (19:10~20:10)	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4
	2/18	2/25	3/4	3/11	3/25
【木曜日】 楽しんでエアロ (9:30~10:30) シエイブピラティス (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) 肩と腰のコンディショニング体操2 (14:30~15:30) リラックスヨガ2 (14:30~15:30)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12
	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
【金曜日】 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 (10:50~11:50) ボディーメイクヨガ4 (14:00~15:00)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13
	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27