

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） 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