

	月	火	水	木	金	
10:00						10:00
10:30	10:30~11:00 アクティブストレッチ (吉野)	10:30~11:15 太極拳 (森田塾)		10:30~11:15 機能改善ボールEX (吉野)	10:15~11:00 ZUMBA (木ノ元)	10:30
11:00			10:45~11:30 遊ゆうエアロ (谷)			11:00
11:30	11:30~12:15 コンディショニング (高野)	11:45~12:30 ZUMBA (木ノ元)		11:45~12:15 やさしい筋トレ (西山)	11:30~12:15 MAKURA太極拳 (森田塾)	11:30
12:00			12:00~12:45 コンディショニング (川口)			12:00
12:30	12:45~13:15 ZUMBA (西山)	13:00~13:45 楽らくエアロ (中家)		12:45~13:30 リラックスヨガ (西山)	12:45~13:15 ショートヨガ (西山)	12:30
13:00			13:15~14:00 はじめてのエアロ (尾原)			13:00
13:30	13:45~14:30 筋膜リリースヨガ (石川)				13:45~14:30 ボディメイクトレ (吉野)	13:30
14:00			14:30~15:00 ZUMBA (木ノ元)			14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
17:30	17:30~18:20 アスレチックB ・マット・跳び箱 ・鉄棒・総合運動	17:30~18:20 アスレチックA かけっこ			17:30~18:20 アスレチックB ・マット・跳び箱 ・鉄棒・総合運動	17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00		18:45~19:45 3歳~小学生 新極真カラテ 岸和田 道場	19:00~20:30 強化コース 新極真カラテ 岸和田 道場		18:45~19:45 3歳~小学生 新極真カラテ 岸和田 道場	19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30		20:15~21:15 中学生以上 新極真カラテ 岸和田 道場			20:15~21:15 中学生以上 新極真カラテ 岸和田 道場	20:30
21:00						21:00
21:30						21:30