

	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	10:45~11:30 遊ゆうエアロ 谷	10:15~11:00 機能改善ボールEX 吉野	10:15~11:00 ZUMBA 木ノ元	10:30
11:00						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	12:00~12:45 コンディショニング 川口	11:15~11:45 ボディバランス 吉野	11:30~12:15 MAKURA太極拳 森田塾	11:30
12:00						12:00
12:30	12:45~13:15 ZUMBA 西山	13:00~13:45 楽しくエアロ 中家	13:15~14:00 はじめてのエアロ 尾原	12:15~12:45 やさしい筋トレ 西山	12:45~13:15 ショートヨガ 西山	12:30
13:00						13:00
13:30	13:45~14:30 筋膜リリースヨガ 石川		14:30~15:00 ZUMBA 木ノ元	13:00~13:45 リラックスヨガ 西山	13:45~14:30 ボディメイクトレ 吉野	13:30
14:00						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