



	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		10:15～11:00 機能改善ボールEX 吉野	10:15～11:00 ZUMBA 木ノ元	10:30
11:00			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		※8/3・10 → 代行 (ZUMBA/奥田)	11:15～11:45 ボディバランス 吉野		11:30
12:00		11:45～12:30 ZUMBA 木ノ元	12:00～12:45 コンディショニング 川口		11:30～12:15 MAKURA太極拳 森田塾	12:00
12:30				12:15～12:45 やさしい筋トレ 西山		12:30
13:00	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	13:00～13:45 リラックスヨガ 西山	12:45～13:15 ショートヨガ 西山	13:00
13:30						13:30
14:00	13:45～14:30 筋膜リリースヨガ 石川		14:30～15:00 ZUMBA 木ノ元		13:45～14:30 ボディメイクトレ 吉野	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		19:00～20:00 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		19:00～20:00 3歳～小学生 新極真カラテ 岸和田 道場	19:00
19:30						19:30
20:00		20:15～21:15 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	20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30