

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2024年11月18日～11月24日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(18日)	火曜日(19日)	水曜日(20日)	木曜日(21日)	金曜日(22日)	土曜日(23日)	日曜日(24日)	
9:00								9:00
10:00				10:00~10:16 カラダ目覚めるストレッチ	10:00~10:12 起床時に行うおはようストレッチ		10:00~10:15 呼吸を深めるピラティス	10:00
				10:30~10:50 体の歪みを整えるプレートトレーニング 藤本 成紀	10:25~10:45 脳が若返る初級エアロ 三宮 慶祐		10:25~10:54 初級エアロVol.8 那須 彩也香	
11:00		11:30~12:08 初級エアロ 肥後橋 銀次郎	11:15~11:47 はじめてエアロVol.6 三宮 慶祐			11:00~11:35 初級エアロ 小室 麻衣子		11:00
12:00		12:20~12:44 サーキットトレーニング 藤本 成紀	12:00~12:43 初中級ダンスエアロ 木庭 早紀			11:45~12:16 バレエとダンスの融合【ボルドブラ】 岩崎 悠太		12:00
		12:55~13:00 【美脚】パリエステ 坪井 和佳子						
13:00		13:10~13:41 はじめてボクシングエクササイズVol.1 酒井田 奈々		13:00~13:50 体幹フローヨガ 北村 雅子	13:00~13:18 ダンスエクササイズ:お腹シェイプアップ	13:00~13:34 ボクシングエクササイズ 駒澤 悟	13:00~13:47 Deep stretch yoga 天咲 千華	13:00
					13:30~13:45 二の腕・背中スッキリピラティス	13:45~14:16 リラックスヨガVol.3 清水 鮎美		
14:00		14:00~14:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華		14:00~14:28 バーニングファイターVol.1 島田 あつし	13:55~14:13 疲労解消マッサージ 有田 麻里子		14:00~14:32 ボクシングエクササイズ 塩田 恭平	14:00
				14:40~14:48 肩こり対策ストレッチ	14:30~15:05 BestWorkout準備5分/本編30分 魚原 大	14:30~15:00 姿勢改善ピラティス KANA		
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		19:00~19:38 中級ボクシングエクササイズVol.1 林 晃史	19:00~19:35 Beat Workout Vol2/準備5分+本編30分 魚原 大 使用用具:ステップ台、パーベルセット	19:00~19:36 バーニングファイターVol.2 野崎 ゆういち	19:00~19:34 キックボクシングエクササイズ 有田 麻里子	19:00~19:45 JAZZ HIPHOP 山本 梨華	19:00~19:37 体幹トレーニング Shieca	19:00
20:00		19:50~20:20 ルームサーキットトレーニングVol2 フジハラ カズヤ	19:50~20:20 【STAAART提供】体幹トレーニング 藤本 成紀	19:50~20:32 バレトンVol.2 岡田 有里絵	19:45~20:11 美BODYワークアウトVol.4 荻山 はるか	19:55~20:30 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐	19:50~19:25 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐	20:00
21:00								21:00

⇒ストレッチ ⇒高齢者エクササイズ ⇒ボディデザイン ⇒有酸素運動 ⇒ダンス ⇒ツールエクササイズ ⇒格闘技系エクササイズ  
※ご不明な点、または記載の無いクラスについては施設へお問い合わせください。