

# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール

## 2024年10月7日～10月13日

	月曜日(7日)	火曜日(8日)	水曜日(9日)	木曜日(10日)	金曜日(11日)	土曜日(12日)	日曜日(13日)	
9:00								9:00
10:00	10:00～10:12 起床時におこなう おはようストレッチ			10:00～10:09 朝のストレッチ	10:00～10:16 カラダ目覚めるストレッチ 辻本あゆみ			10:00
	10:20～10:48 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO			10:20～10:46 簡化24式太極拳 イナミ	10:30～10:51 らくらくピラティス 田淵 美菜子			
11:00	11:00～11:24 サーキットトレーニング 藤本 成紀		11:00～11:12 起床時におこなう おはようストレッチ	11:00～11:28 姿勢改善エクササイズ 北川 健太 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	11:00～11:32 はじめてエアロ 三宮 慶祐			11:00
			11:30～11:45 健康体操【肩こり・五十肩改善運動】	11:40～12:16 初級ダンスエアロ 原田 京	11:45～12:25 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット			
12:00								12:00
13:00	13:00～13:35 初級エアロ 小室 麻衣子		13:00～13:15 骨ナビ:猫背改善 清水 鮎美	13:00～13:46 ピラティスエクササイズ 田淵 美菜子 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット、椅子	13:00～13:38 チェアバレトン 佐藤 佳代 使用用具:椅子			13:00
	13:45～14:22 体幹トレーニング Shieca 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	13:30～13:48 いきいき体操【有酸素運動編1】	13:25～13:48 ピラティス 岡田 有里絵	14:00～14:44 美BODYエクササイズ 田中 咲百合 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット、椅子	13:50～14:24 全身ワークアウト Shieca 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット			14:00
14:00	14:30～14:59 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	14:00～14:24 毎日快適運動【腰痛予防編】			14:40～15:23 初中級エアロ 後藤 香織			14:00
15:00	15:10～15:50 ヨガストレッチ 田口 優喜 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	14:35～14:53 シニアヨガ 浅野 佑介		15:00～15:43 初中級エアロ 畑田 美紀	15:35～15:52 トレーニング後の静的ストレッチ			15:00
16:00			15:20～15:49 初級エアロ 那須 彩也香	16:00～16:46 ラテン基礎 小森 明日香 使用用具:タオル				16:00
17:00			16:00～16:29 はじめてステップ 北川 健太 使用用具:ステップ台					17:00
18:00			18:00～18:44 初級エアロ 田淵 美菜子	18:20～18:44 HIIT 原田 京 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	18:00～18:43 ビューティーシェイプダンス 小森 明日香			18:00
19:00	19:00～19:34 ボクシングエクササイズ 駒澤 悟	19:00～19:34 キックボクシングエクササイズ 有田 麻里子	19:00～19:35 Beat Workout/準備5分+本編30分 魚原 大 使用用具:ステップ台、バーベルセット	19:00～19:50 パーニングファイター 斉藤 和幸				19:00
	19:50～20:13 カーディオワークアウト 小林 実登	19:45～19:53 HIIT 強度【弱】	19:50～20:35 HipHop踊ってみよう 齋藤 香織	20:00～20:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット				20:00
20:00		20:00～20:07 HIIT 強度【中】						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。