

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2024年9月23日～29日

	月曜日(23日)	火曜日(24日)	水曜日(25日)	木曜日(26日)	金曜日(27日)	土曜日(28日)	日曜日(29日)	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00			11:00~11:19 準備運動 ストレッチ					11:00
			11:30~11:37 脳トレ体操(椅子・指折り)					
			11:50~11:53 脳トレ体操(椅子・ドントン)					
12:00								12:00
13:00			13:00~13:07 リズム体操(簡単エアロ)					13:00
			13:20~13:30 美BODYエクササイズ(美脚・下腹)					
		13:30~13:48 いきいき体操【有酸素運動編1】	13:40~13:47 美BODYエクササイズ(脇腹)					
14:00		14:00~14:24 毎日快適運動【腰痛予防編】	14:00~14:19 すきま時間のリフレッシュヨガ					14:00
		14:35~14:53 シニアヨガ 浅野 佑介	14:30~14:44 初級エアロ					
15:00		15:10~15:25 エアロスキルアップ【上半身編】	14:50~15:10 脳が若返る初級エアロ					15:00
		15:30~15:47 エアロスキルアップ【下半身編】	15:20~15:27 家事・仕事の間に出来るあいまストレッチ					
16:00		16:00~16:17 トレーニング後の静的ストレッチ	15:40~16:17 はじめてエアロ 小谷 真弓					16:00
			16:30~16:45 ダイエットエクササイズ					
17:00								17:00
18:00							18:00~18:43 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	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	19:00~19:28 バーニングファイター 島田 あつし			19:00~19:30 バーニングファイター 兵頭 圭太	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】	19:50~20:17 HIPHOP基礎 齋藤 香織	19:40~20:20 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			19:40~20:12 サーキットトレーニング 駒澤 悟	20:00
20:00		20:00~20:13 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。