

# 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30日～10月6日

	月曜日(30日)	火曜日(1日)	水曜日(2日)	木曜日(3日)	金曜日(4日)	土曜日(5日)	日曜日(6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				10:00~10:16 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				10:30~10:51 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		11:00~11:32 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】		11:45~12:25 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								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		13:00~13:38 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	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		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	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】	14:00~14:27 バレトン 井出 由起					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	14:35~14:53 シニアヨガ 浅野 佑介	14:40~15:08 全身ストレッチ 杉吉 美有紀 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット		14:40~15:23 初級エアロ 後藤 香織			15:00
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		15:20~15:49 初級エアロ 那須 彩也香		15:35~15:52 トレーニング後の静的ストレッチ			15:00
16:00			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					16:00
17:00								17:00
18:00			18:00~18:44 初級エアロ 田淵 美菜子		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	19:00~19:35 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
	19:45~19:53 HIIT 強度【弱】	19:45~19:53 HIIT 強度【弱】						
20:00	19:50~20:13 カーディオワークアウト 小林 実登	20:00~20:07 HIIT 強度【中】	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	19:50~20:27 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			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。