

# 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】		11:45～11:25 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		13:00～13:38 チェアパレトン 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	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 パレトン 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	15:10～15:50 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		18:00～18:43 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	19:00～19:50 バ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		19:00～19:41 バーニングファイター YUKIKO	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		19:50～20:25 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐 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。