

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14日～10月20日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(14日)	火曜日(15日)	水曜日(16日)	木曜日(17日)	金曜日(18日)	土曜日(19日)	日曜日(20日)	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00			11:00~11:12 起床時におこなうおはようストレッチ					11:00
			11:30~11:45 健康体操【肩こり・五十肩改善運動】					
12:00								12:00
13:00			13:00~13:15 骨ナビ:猫背改善 清水 鮎美					13:00
		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		14:00~14:24 毎日快適運動【腰痛予防編】						14:00
		14:35~14:53 シニアヨガ 浅野 佑介						
15:00								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
			16:40~17:38 シェイプ!ダンス!シェイプ! Cozue					
17:00								17:00
18:00		18:00~18:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用用具:ヨガマット、ストレッチマット	18:00~18:44 初級エアロ 田淵 美菜子					18:00
19:00		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
		19:45~19:53 HIIT 強度【弱】						
20:00		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
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。