

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール

2025年2月3日～2月9日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (3日)	火曜日 (4日)	水曜日 (5日)	木曜日 (6日)	金曜日 (7日)	土曜日 (8日)	日曜日 (9日)	
9:00								9:00
10:00				10:00~10:18 いきいき体操【有酸素運動編1】 10:25~10:38 いきいき体操【脳活編1】	10:00~10:24 いきいき体操【有酸素運動2】 フジワラ カズヤ 10:30~10:40 いきいき体操【脳活編2】			10:00
11:00	11:30~12:00 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		11:30~12:00 【STAAART提供】下半身ストレッチ&トレーニング 藤本 成紀	11:00~11:45 【STAAART提供】JAZZ HIPHOP 山本 梨華	11:00~11:45 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子			11:00
12:00	12:10~12:44 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 駒澤 悟	12:10~12:19 【STAAART提供】準備運動ストレッチ 12:25~12:25 ルームサーキットトレーニングVol. 1 林 晃史	12:20~12:36 椅子に座ったままできるリフレッシュエクササイズ 12:40~12:52 簡単☆むくみサヨナラエクササイズ	12:20~12:50 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 畑田 美紀	12:10~12:45 【STAAART提供】膝のセルフケア 杉吉 美有紀			12:00
13:00	13:00~13:42 【STAAART提供】立位姿勢改善ピラティス 岩橋 悠太	13:00~13:42 エアロボクシング NON	13:00~13:35 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐	13:00~13:35 Beat Workout Vol. 4/準備5分+本編30分 魚原 大 ツール:ステップ台	13:00~13:36 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			13:00
14:00	14:00~14:45 【STAAART提供】初中級エアロ 齋藤 洋平	14:00~14:46 デトックスフローヨガ 清水 結美	13:50~14:38 【STAAART提供】初中級ステップ 三宮 慶祐	13:50~14:35 ヨガラティス(マットサイエンス) NON	13:50~14:24 全身ワークアウト Shieca			14:00
15:00	15:00~15:49 初中級ダンスエアロVol. 9 伊藤 波木乃	15:00~15:43 ビューティーシェイプダンス 小森 明日香	15:00~15:50 体幹フローヨガ 北村 雅子	15:00~15:32 【STAAART提供】サーキットトレーニング 駒澤 悟	15:00~15:29 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 15:35~15:51 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 三宮 慶祐			15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:00~19:33 癒しのOdaka Flow 北川 由妃		19:00~19:35 Beat Workout Vol. 3/準備5分+本編30分 魚原 大 ツール:ステップ台	19:00~19:50 バーニングファイターVol. 9 斉藤 和幸	19:00~19:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華			19:00
20:00	19:40~20:15 【STAAART提供】膝のセルフケア 杉吉 美有紀		19:40~20:13 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀	20:00~20:15 【STAAART提供】Stretch	19:50~20:20 【STAAART提供】HIIT-サーキットトレーニング 塩田 恭平			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

⇒運動靴不要

※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。