

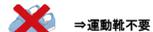
# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年2月10日～2月16日

アプリからも確認できます!!



9:00	月曜日(10日)	火曜日(11日)	水曜日(12日)	木曜日(13日)	金曜日(14日)	土曜日(15日)	日曜日(16日)	9:00
10:00				10:00~10:18 いきいき体操【有酸素運動編1】	10:00~10:24 いきいき体操【有酸素運動2】			10:00
				10:25~10:38 いきいき体操【脳活編1】	フジワラ カズヤ			
					10:30~10:40 いきいき体操【脳活編2】			
11:00				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				12:20~12:50 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				13:00~13:35 Beat Workout Vol. 4/準備5分+本編30分 魚原 大	13:00~13:36 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			13:00
				ツール:ステップ台				
14:00				13:50~14:35 ヨガラテイス(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				15:00~15:32 【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			15:00
					15:35~15:51 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 三宮 慶祐			
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00				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				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。