

# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年5月12日～5月18日

アプリからも確認できます!!



|       | 月曜日 (12日)   | 火曜日 (13日)   | 水曜日 (14日) | 木曜日 (15日)                                      | 金曜日 (16日) | 土曜日 (17日) | 日曜日 (18日) |       |
|-------|---|---|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-------|
| 9:00  |   |   |           |  |           |           |           | 9:00  |
| 10:00 |   |   |           |  |           |           |           | 10:00 |
| 11:00 |   |   |           |  |           |           |           | 11:00 |
|       | 11:30~12:00<br>【STAAART提供】やさしいストレッチ<br>肥後橋 銀次郎      |   |           |  |           |           |           |       |
| 12:00 | 12:15~12:45<br>【STAAART提供】初級エアロ<br>肥後橋 銀次郎          | 12:30~13:13<br>初級エアロVol. 20<br>畑田 美紀                                      |           |  |           |           |           | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>中級エアロVol. 14<br>脇田 賢次郎               | 13:30~14:05<br>Beat Workout Vol. 2/準備5分+本編30分<br>魚原 大<br>使用ツール:ステップ台、バーベル |           |  |           |           |           | 13:00 |
| 14:00 | 14:00~14:49<br>ピラティスVol. 2<br>坪井 和佳子<br>使用ツール:ヨガマット | 14:20~15:01<br>簡単カンファークササイズ<br>イナミ  |           |  |           |           |           | 14:00 |
| 15:00 | 15:00~15:50<br>体幹フローヨガ<br>北村 雅子<br>使用ツール:ヨガマット      | 15:15~16:00<br>自律神経を整えるヨガ<br>金井 茉衣子<br>使用ツール:ヨガマット                        |           |  |           |           |           | 15:00 |
| 16:00 |   |   |           |  |           |           |           | 16:00 |
| 17:00 |   |   |           |  |           |           |           | 17:00 |
| 18:00 |   |   |           |  |           |           |           | 18:00 |
| 19:00 |   |   |           | 19:00~19:41<br>パーニングファイターVol. 4<br>YUKIKO      |           |           |           | 19:00 |
| 20:00 |   |   |           | 20:00~20:30<br>【STAAART提供】やさしいストレッチ<br>肥後橋 銀次郎 |           |           |           | 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。