

# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール

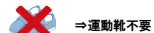
## 2025年4月21日～4月27日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(21日)	火曜日(22日)	水曜日(23日)	木曜日(24日)	金曜日(25日)	土曜日(26日)	日曜日(27日)	
9:00								9:00
10:00				10:15~10:30 [STAAART提供]チェアエクササイズ(上半身) 三宮 慶祐	10:00~10:33 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀 使用用具:ヨガマット、タオル			10:00
11:00				10:50~11:14 いきいき体操【有酸素運動2】 フジワラ カズヤ	11:00~11:15 [STAAART提供]チェアストレッチ①			11:00
12:00			11:30~11:45 [STAAART提供]チェアエクササイズ(上半身) 三宮 慶祐	11:30~12:32 ヴィンヤサフローヨガ 天咲 千華 使用用具:ヨガマット	11:30~11:44 [STAAART提供]チェアストレッチ②			12:00
			12:00~12:30 ルームサーキットトレーニングVol. 12 林 晃史		12:00~12:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用用具:ヨガマット			12:00
13:00			12:45~13:32 [STAAART提供]中級ダンスエアロ 小室 麻衣子	12:50~13:26 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史	13:00~13:35 Beat Workout / 準備5分+本編30分 魚原 大 使用用具:ステップ台、ダンベル、バーベル			13:00
14:00			13:50~14:30 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 使用用具:ヨガマット	13:50~14:18 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀				14:00
15:00			14:50~15:40 [STAAART提供]中級エアロ 脇坂 智平	14:30~15:27 フリースタイルHipHop 五十嵐 亮				15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								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。