

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5日～5月11日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（5日）	火曜日（6日）	水曜日（7日）	木曜日（8日）	金曜日（9日）	土曜日（10日）	日曜日（11日）	
9:00								9:00
10:00					10:30～10:45 【STAAART提供】チェアストレッチ①			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				11:00～11:28 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO			11:00
12:00	12:15～12:45 【STAAART提供】初級エアロ 肥後橋 銀次郎	12:30～13:13 初級エアロVol. 20 畑田 美紀			11:45～12:15 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎			12:00
13:00	13:00～13:45 中級エアロVol. 14 脇田 賢次郎	13:30～14:05 Beat Workout Vol. 2/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル			12:30～13:25 バーニングファイターVol. 9 斎藤 和幸			13:00
14:00	14:00～14:49 ピラティスVol. 2 坪井 和佳子 使用ツール:ヨガマット	14:20～15:01 簡単カンフーエクササイズ イナミ			13:40～13:57 トレーニング後の静的ストレッチ			14:00
15:00	15:00～15:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用ツール:ヨガマット	15:15～16:00 自律神経を整えるヨガ 金井 美衣子 使用ツール:ヨガマット		15:00～15:30 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎	14:15～15:00 初中級ダンスエアロ Vol. 12 有田 麻里子			15:00
16:00	16:05～16:29 【STAAART提供】呼吸エクササイズ 藤本 成紀			15:45～16:35 初中級ダンスエアロ 下山 真理奈	15:15～15:45 【STAAART提供】優しいストレッチ 三宮 慶祐 使用ツール:ヨガマット			16:00
17:00	16:45～17:28 ビューティーシェイプダンス 小森 明日香			16:50～17:18 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀				17:00
18:00	17:45～18:13 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀 使用ツール:ヨガマット			17:35～18:33 姿勢美人ヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット				18:00
19:00	18:30～19:17 【STAAART提供】中級ダンスエアロ 小室 麻衣子			19:00～19:41 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO				19:00
20:00	19:30～20:01 リラックスヨガVol. 3 清水 結美 使用ツール:ヨガマット			20:00～20:30 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎				20:00
	20:15～20:30 呼吸を深めるピラティス							
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。