

# 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7日～4月13日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (7日)	火曜日 (8日)	水曜日 (9日)	木曜日 (10日)	金曜日 (11日)	土曜日 (12日)	日曜日 (13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	11:30~12:00 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		11:30~11:45 [STAAART提供]チェアエクササイズ(上半身) 三宮 慶祐	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	12:15~12:45 [STAAART提供]初級エアロ 肥後橋 銀次郎	12:00~12:43 初級エアロVol. 20 畑田 美紀	12:00~12:30 ルームサーキットトレーニングVol. 12 林 晃史	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
13:00	13:00~13:45 中級エアロVol. 14 脇田 賢次郎	13:00~13:35 Beat Workout Vol. 2/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	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	14:00~14:49 ピラティスVol. 2 坪井 和佳子	14:00~14:41 簡単カンフーエクササイズ イナミ	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	14:00~14:44 [STAAART提供]初中級エアロ 岩橋 悠太			14:00
15:00	15:00~15:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用用具:ヨガマット	15:00~15:45 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子 使用用具:ヨガマット	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	15:00~15:30 [STAAART提供]JAZZダンス 新聞 セリナ			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。