

# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール

## 2025年3月31日～4月6日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (31日)	火曜日 (1日)	水曜日 (2日)	木曜日 (3日)	金曜日 (4日)	土曜日 (5日)	日曜日 (6日)	
9:00								9:00
10:00					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				11:00~11:15 【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			12:00~12:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用用具:ヨガマット			12:00
13:00	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			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			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			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				18:00~18:49 ピラティスVol. 2 坪井 和佳子 使用用具:ヨガマット				18:00
19:00				19:00~19:41 パーニングファイターVol. 4 YUKIKO				19:00
20:00				19:50~20:20 【STAAART提供】やさしいストレッチ 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。