

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26日～6月1日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(26日)	火曜日(27日)	水曜日(28日)	木曜日(29日)	金曜日(30日)	土曜日(31日)	日曜日(1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)				10:00
11:00				10:50～11:14 いきいき体操【有酸素運動2】 フジハラ カズヤ				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)	11:30～12:32 ヴィンヤサフローヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット				
12:00	12:15～12:45 【STAAART提供】初級エアロ 肥後橋 銀次郎		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
		12:30～13:13 初級エアロVol. 20 畑田 美紀	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
13:00	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	13:50～14:30 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 使用ツール: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
14:00	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 簡単カンファースエクササイズ イナミ		14:30～15:27 フリースタイル HipHop 五十嵐 亮				
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 素衣子 使用ツール:ヨガマット	14:50～15:40 【STAAART提供】中級エアロ 脇坂 哲平					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。