

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28日～5月4日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(28日)	火曜日(29日)	水曜日(30日)	木曜日(1日)	金曜日(2日)	土曜日(3日)	日曜日(4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
	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	11:30~12:32 ヴィンヤサフロアヨガ 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	12:15~12:45 [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		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
			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
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		13:50~14:18 [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
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	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		15:00~15:30 [STAAART提供]JAZZダンス 新開 セリナ			15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00				19:00~19:35 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	19:00~19:55 バーニングファイブVol. 9 斎藤 和幸			19:00
20:00				19:50~20:20 [STAAART提供]優しいストレッチ 三宮 慶祐				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。