

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19日～5月25日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（19日）	火曜日（20日）	水曜日（21日）	木曜日（22日）	金曜日（23日）	土曜日（24日）	日曜日（25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)	10:30～10:45 [STAAART提供]チェアストレッチ①			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	11:00～11:28 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO			11:00
12:00			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	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		12:30～13:13 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	12:45～13:32 [STAAART提供]中級ダンスエアロ 小室 麻衣子	12:30～13:25 バーニングファイターVol. 9 斎藤 和幸			13:00
14:00		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	13:40～13:57 トレーニング後の静的ストレッチ			14:00
15:00		14:20～15:01 簡単カンフーエクササイズ イナミ	14:50～15:40 [STAAART提供]中級エアロ 脇坂 哲平	14:30～15:27 フリースタイル HipHop 五十嵐 亮	14:15～15:00 初級ダンスエアロ Vol. 12 有田 麻里子			15:00
16:00		15:15～16:00 自律神経を整えるヨガ 金井 菜衣子 使用ツール:ヨガマット			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								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。