

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール

2025年6月23日～6月29日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(23日)	火曜日(24日)	水曜日(25日)	木曜日(26日)	金曜日(27日)	土曜日(28日)	日曜日(29日)	
9:00								9:00
10:00				10:30~10:45 [STAAART提供]チェアエクササイズ(上半身)	10:00~10:33 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀 使用ツール:ヨガマット			10:00
11:00				11:00~11:24 いきいき体操[有酸素運動2] フジワラ ガズヤ	11:00~11:15 [STAAART提供]チェアストレッチ①			11:00
12:00				11:40~12:42 ヴィンヤサフローヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	11:30~11:44 [STAAART提供]チェアストレッチ②			12:00
13:00		13:00~13:30 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		13:00~13:36 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史				13:00
14:00		13:45~14:13 [STAAART提供]初級ステップ 北川 健太 使用ツール:ステップ台		14:00~14:28 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀	13:30~14:25 パーニングファイターVol. 9 斉藤 和幸			14:00
15:00		14:30~15:15 [STAAART提供]初中級ステップ 三宮 慶祐 使用ツール:ステップ台		14:50~15:47 フリースタイルHipHop 五十嵐 亮	14:45~15:02 トレーニング後の静的ストレッチ 三宮 慶祐			15:00
16:00		15:30~16:13 リフレッシュヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット		16:00~16:35 [STAAART提供]膝のセルフケア 杉吉 美有紀 使用ツール:ヨガマット	15:30~16:15 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子			16:00
17:00		16:30~16:58 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀		17:00~17:45 [STAAART提供]JAZZ HIPHOP 山本 梨華	16:40~17:09 簡単カンフーエクササイズVol. 3 イナミ			17:00
18:00			17:30~17:57 HIPHOP基礎 齋藤 香織	18:00~18:45 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子 使用ツール:ヨガマット	17:25~17:55 [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			18:00
19:00			19:00~19:35 Beat Workout Vol. 2/準備5分+本編30分 魚原 大	19:00~19:38 パーニングファイターVol. 6 駒澤 悟				19:00
20:00			20:00~20:24 おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤 香織	[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。