

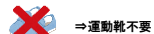
つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年6月9日～6月15日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（9日）	火曜日（10日）	水曜日（11日）	木曜日（12日）	金曜日（13日）	土曜日（14日）	日曜日（15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 使用ツール:ヨガマット			10:00
				10:30～10:45 [STAAART提供]チェアエクササイズ(上半身)				
11:00				11:00～11:24 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
				11:40～12:42 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					12:00～12:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用ツール:ヨガマット			12:00
13:00				13:00～13:36 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史				13:00
					13:30～14:25 バーニングファイターVol. 9 斉藤 和幸			
14:00				14:00～14:28 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀				14:00
			14:40～15:30 初中級ダンスエアロ 下山 真理奈	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
15:00						15:30～16:15 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子		
			15:45～16:15 姿勢改善ピラティス KANA 使用ツール:ヨガマット、エクササイズボール	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				16:00
16:00			16:30～16:56 セルフ・フットセラピーVol. 1 三浦 栄紀		16:40～17:09 簡単カンフーエクササイズVol. 3 イナミ			
17:00				17:00～17:45 [STAAART提供]JAZZ HIPHOP 山本 梨華	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			17:00
18:00				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				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
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。