

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30日～7月6日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（30日）	火曜日（1日）	水曜日（2日）	木曜日（3日）	金曜日（4日）	土曜日（5日）	日曜日（6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 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	12:00～12:30 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		12:00～12:30 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		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
	12:45～13:30 [STAAART提供]初中級エアロ 齋藤 洋平	13:00～13:30 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎	12:45～13:29 [STAAART提供]初中級エアロ 岩橋 悠太					
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
	13:50～14:29 [STAAART提供]中上級エアロ 柴 貴郎	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	13:45～14:20 [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	14:00～14:28 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀	13:30～14:25 バーニングファイターVol. 9 斉藤 和幸			14:00
	14:45～15:16 リラックスヨガVol. 3 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット	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	14:40～15:30 初中級ダンスエアロ 下山 真理奈		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	15:35～15:58 モナリザ・エクササイズ【セルフリンパマッサージ編】 高橋 博子	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	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	14:50～15:47 フリースタイルHipHop 五十嵐 亮	15:30～16:15 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子			16:00
16:00		16:30～16:58 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀	16:30～16:56 セルフ・フットセラピーVol. 1 三浦 栄紀	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	16:40～17:09 簡単カンフーエクササイズVol. 3 イナミ			17:00
17:00			17:30～17:57 HIPHOP基礎 齋藤 香織	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			18:00
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				19:00
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 バーニングファイターVol. 6 駒澤 悟				20:00
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				21:00
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。