

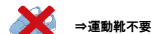
つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年7月28日～8月3日

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(31日)	金曜日(1日)	土曜日(2日)	日曜日(3日)	
9:00								9:00
10:00					10:00～10:26 簡化24式太極拳 イナミ			10:00
11:00					10:45～11:29 【STAAART提供】初中級エアロ 岩橋 悠太			11:00
	11:30～12:00 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		11:30～12:20 初中級エアロVol. 9 田淵 美菜子		11:45～12:09 クラシックバレエ入門編 佐藤 佳代			
12:00	12:15～12:39 毎日快適運動【腰痛予防編】 YUKIKO	12:00～12:26 簡化24式太極拳 イナミ			12:25～13:17 ボディシェイプヨガ 杉山 舞 使用ツール:ヨガマット			12:00
13:00	12:55～13:40 【STAAART提供】初級エアロ 小室 麻衣子	12:40～13:10 CARDIO DANCE 30 藤本 成紀	12:35～13:05 【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		13:30～14:25 バーニングファイターVol. 9 齊藤 和幸			13:00
14:00	13:55～14:36 簡単カンフーエクササイズ イナミ	14:00～14:45 ヨガラティス(マットサイエンス) NON 使用ツール:ヨガマット	13:20～13:50 ボクシングEX② 駒澤 悟	13:20～14:07 フィットネスフラVol. 1 高田 巖				14:00
15:00	14:50～15:44 のびのびストレッチフローヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	15:00～15:47 ベリーダンス入門編 Nese	14:25～14:56 初級エアロVol. 21 織田 卓志		14:40～15:29 初級エアロVol. 9 北川 健太			15:00
16:00	16:00～16:42 エアロボクシング NON	16:00～16:30 【STAAART提供】シェイプアップエクササイズ 栗石 将克	15:10～15:40 【STAAART提供】サーキットトレーニング 森岡 顕志	15:50～16:47 シヴァナンダヨガ[Yoga For Enerione] 池田 夏子 使用ツール:ヨガマット	15:45～16:31 フィットネス フラ【ベーシック編】 田淵 美菜子			16:00
17:00								17:00
18:00			18:00～18:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	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. 4(準備5分+本編) 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル、プレート	19:00～19:30 バーニングファイターVol. 10 兵頭 圭太				19:00
20:00			19:50～20:20 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎	19:45～20:13 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀 使用ツール:ヨガマット				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



※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。