

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21日～7月27日

アプリからも確認できます!!



| | 月曜日(21日) | 火曜日(22日) | 水曜日(23日) | 木曜日(24日) | 金曜日(25日) | 土曜日(26日) | 日曜日(27日) | |
|-------|----------|--|--|---|--|----------|----------|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | 休館日 | | 10:00~10:43 初中級エアロVol. 21 織田 卓志&三宮 慶祐 | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | 11:00~11:41 パーニングファイターVol. 4 YUKIKO | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | 11:30~12:20 初中級エアロVol. 9 田淵 美菜子 | 11:50~12:27 骨ナビ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | 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 | 12:45~13:36 初級ラテンエアロVol. 1 坪井 和佳子 | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | 13:20~14:07 フィットネスフラVol. 1 高田 巖 | 13:50~14:53 身体が喜ぶアクティブピラティス 辻本 あゆみ 使用ツール:ヨガマット | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 14:25~14:56 初級エアロVol. 21 織田 卓志 | 15:10~15:40 [STAAART提供]サーキットトレーニング 森岡 顕志 | 15:10~15:47 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子 | | | 15:00 |
| 16:00 | | | 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 | 16:05~16:50 初級エアロVol. 14 原田 京 | | | | 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 パ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

⇒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。