

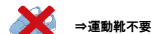
つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年7月14日～7月20日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（14日）	火曜日（15日）	水曜日（16日）	木曜日（17日）	金曜日（18日）	土曜日（19日）	日曜日（20日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								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					
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						12:00
	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 廣祐 使用ツール:ヨガマット					
13:00		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					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	14:25～14:56 初級エアロVol. 21 織田 卓志					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	15:10～15:40 【STAAART提供】サーキットトレーニング 森岡 顕志					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	15:50～16:47 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					16:00
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 栄衣子 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



⇒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。