

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2025年8月4日～8月10日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（4日）	火曜日（5日）	水曜日（6日）	木曜日（7日）	金曜日（8日）	土曜日（9日）	日曜日（10日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00					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								13:00
14:00					13:30～14:06 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			14:00
15:00					14:40～15:29 初級エアロVol. 9 北川 健太			15:00
16:00					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			18:00～18:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用ツール:ヨガマット	18:00～18:40 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 使用ツール:ヨガマット				18:00
19:00			19:00～19:35 Beat Workout(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	19:00～19:45 バーニングファイターVol. 11 坂上 大馬				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	20:00～20:28 【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。