

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18日～8月24日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(18日)	火曜日(19日)	水曜日(20日)	木曜日(21日)	金曜日(22日)	土曜日(23日)	日曜日(24日)	
9:00								9:00
10:00				休館日		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
	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			13:30~14:06 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち		
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			14:40~15:29 初級エアロVol. 9 北川 健太		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			18:00~18:50 体幹フローヨガ 北村 雅子 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	
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	
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。