

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11日～8月17日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(11日)	火曜日(12日)	水曜日(13日)	木曜日(14日)	金曜日(15日)	土曜日(16日)	日曜日(17日)	
9:00								9:00
10:00				10:00～10:43 初中級エアロVol. 21 織田 卓志&三宮 慶祐	10:00～10:26 簡化24式太極拳 イナミ			10:00
11:00				11:00～11:41 パーニングファイターVol. 4 YUKIKO	10:45～11:29 【STAAART提供】初中級エアロ 岩橋 悠太			11:00
12:00				11:50～12:27 骨ナビ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット	11:45～12:09 クラシックバレエ入門編 佐藤 佳代			12:00
13:00				12:45～13:36 初級ラテンエアロVol. 1 坪井 和佳子	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			13:00
14:00				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	13:30～14:06 パーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			14:00
15:00				15:10～15:47 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子	14:40～15:29 初級エアロVol. 9 北川 健太			15:00
16:00				16:05～16:50 初級エアロVol. 14 原田 京	15:45～16:31 フィットネス フラ【ベアシック編】 田淵 美菜子			16:00
17:00								17:00
18:00				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				19:00～19:45 パーニングファイターVol. 11 坂上 大馬				19:00
20:00				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。