

# 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25日～8月31日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(25日)	火曜日(26日)	水曜日(27日)	木曜日(28日)	金曜日(29日)	土曜日(30日)	日曜日(31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							
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						
13:00		13:20~13:50 ボクシングEX② 駒澤 悟						13:00
	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						14:00
14:00								
	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						15:00
15:00								
	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						16:00
16:00								
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								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。