

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2025年9月15日～9月21日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (15日)	火曜日 (16日)	水曜日 (17日)	木曜日 (18日)	金曜日 (19日)	土曜日 (20日)	日曜日 (21日)		
9:00								9:00	
10:00		<b>休館日</b>		10:00~10:43 初中級エアロVol. 21 織田 卓志&三宮 慶祐				10:00	
11:00				11:00~11:41 パーニングファイターVol. 4 YUKIKO				11:00	
12:00	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	11:50~12:27 骨ナビ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット				12:00
13:00	12:15~12:39 毎日快適運動【腰痛予防編】 YUKIKO			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	12:45~13:36 初級ラテンエアロVol. 1 坪井 和佳子				13:00
14:00	12:55~13:40 【STAAART提供】初級エアロ 小室 麻衣子			13:20~14:07 フィットネスフラVol. 1 高田 巖	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				14:00
15:00	13:55~14:36 簡単カンフーエクササイズ イナミ			14:25~14:56 初級エアロVol. 21 織田 卓志	15:10~15:47 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子				15:00
16:00	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			15:10~15:40 【STAAART提供】サーキットトレーニング 森岡 顕志	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	16:05~16:50 初級エアロVol. 14 原田 京			16:00
17:00	16:00~16:42 エアロボクシング NON								17:00
18:00					18:00~18:45 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子 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 犬馬				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。