

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2025年10月13日～10月19日

アプリからも確認できます!!



|       | 月曜日(13日) | 火曜日(14日)                                              | 水曜日(15日)                                                           | 木曜日(16日)                                                | 金曜日(17日) | 土曜日(18日) | 日曜日(19日) |       |
|-------|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------|
| 9:00  |          |                                                       |                                                                    |                                                         |          |          |          | 9:00  |
| 10:00 |          |                                                       |                                                                    | 10:00～10:43<br>初中級エアロVol. 21<br>織田 卓志&三宮 慶祐             |          |          |          | 10:00 |
| 11:00 |          |                                                       |                                                                    | 11:00～11:41<br>バーニングファイターVol. 4<br>YUKIKO               |          |          |          | 11:00 |
| 12:00 |          | 12:00～12:26<br>簡化24式太極拳<br>イナミ                        | 11:30～12:20<br>初中級エアロVol. 9<br>田淵 美菜子                              | 11:50～12:27<br>骨ナビ<br>清水 鮎美<br>使用ツール:ヨガマット              |          |          |          | 12:00 |
| 13:00 |          | 12:40～13:10<br>CARDIO DANCE 30<br>藤本 成紀               | 12:35～13:05<br>[STAAART提供]優しいストレッチ<br>三宮 慶祐<br>使用ツール:ヨガマット         | 12:45～13:36<br>初級ラテンエアロVol. 1<br>坪井 和佳子                 |          |          |          | 13:00 |
| 14:00 |          | 13:20～13:50<br>ボクシングEX②<br>駒澤 悟                       | 13:20～14:07<br>フィットネスフラVol. 1<br>高田 巖                              | 13:50～14:53<br>身体が喜ぶアクティブピラティス<br>辻本 あゆみ<br>使用ツール:ヨガマット |          |          |          | 14:00 |
| 15:00 |          | 14:00～14:45<br>ヨガラティス(マットサイエンス)<br>NON<br>使用ツール:ヨガマット | 14:25～14:56<br>初級エアロVol. 21<br>織田 卓志                               |                                                         |          |          |          | 15:00 |
| 16:00 |          | 15:00～15:27<br>ベリーダンス入門編<br>Nese                      | 15:10～15:40<br>[STAAART提供]サーキットトレーニング<br>森岡 顕志                     | 15:10～15:47<br>ベリーフィットネスVol. 1<br>坪井 和佳子                |          |          |          | 16:00 |
| 17:00 |          | 16:00～16:30<br>[STAAART提供]シェイプアップエクササイズ<br>雫石 将克      | 15:50～16:47<br>シヴァナンダヨガ[Yoga For Enerione]<br>池田 夏子<br>使用ツール:ヨガマット | 16:05～16:50<br>初級エアロVol. 14<br>原田 京                     |          |          |          | 17:00 |
| 18:00 |          |                                                       |                                                                    | 18:00～18:49<br>のびのびストレッチフローヨガ<br>天咲 千華<br>使用ツール:ヨガマット   |          |          |          | 18:00 |
| 19:00 |          |                                                       |                                                                    | 19:00～19:45<br>バーニングファイターVol. 11<br>坂上 大馬               |          |          |          | 19:00 |
| 20:00 |          |                                                       |                                                                    | 20:00～20:28<br>[STAAART提供]全身ストレッチ<br>杉吉 美有紀             |          |          |          | 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。