

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20日～10月26日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(20日)	火曜日(21日)	水曜日(22日)	木曜日(23日)	金曜日(24日)	土曜日(25日)	日曜日(26日)	
9:00	休館日							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 バ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		12:00～12:26 簡化24式太極拳 イナミ	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	11:45～12:09 クラシックバレエ入門編 佐藤 佳代			12:00
13:00		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	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		13:20～13:50 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	13:50～14:53 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 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO			14:00
15:00		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			15:00
16:00		15:00～15:27 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	15:10～15:47 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子				16:00
17:00		16:00～16:30 [STAAART提供]シェイプアップエクササイズ 零石 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	16:05～16:50 初級エアロVol. 14 原田 京				17:00
18:00				18:00～18:49 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				18:00
19:00				19:00～19:45 バ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				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。