

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27日～11月2日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (27日)	火曜日 (28日)	水曜日 (29日)	木曜日 (30日)	金曜日 (31日)	土曜日 (1日)	日曜日 (2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 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
	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	11:45～12:09 クラシックバレエ入門編 佐藤 佳代			
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	12:35～13:05 [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			12:00
13:00	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	13:20～13:50 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	13:30～14:06 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO			13:00
14:00	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	14:25～14:56 初級エアロVol. 21 織田 卓志	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	14:50～15:39 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	15:00～15:27 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	14:40～15:29 初級エアロVol. 9 北川 健太			15:00
16:00	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 雫石 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				16:00
17:00								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。