

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6日～10月12日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（6日）	火曜日（7日）	水曜日（8日）	木曜日（9日）	金曜日（10日）	土曜日（11日）	日曜日（12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
11:00				11:00～11:41 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO				11:00
	11:30～12:00 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎			11:50～12:27 骨ナビ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット				
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		12:45～13:36 初級ラテンエアロVol. 1 坪井 和佳子				13:00
		13:20～13:50 ボクシングEX② 駒澤 悟						
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		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		15:10～15:47 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子				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		16:05～16:50 初級エアロVol. 14 原田 京				16:00
17:00								17:00
18:00			18:00～18:44 くびれ美人ヨガ MariA 使用ツール:ヨガマット					18:00
19:00			19:00～19:35 Beat Workout Vol. 3(準備5分+本編) 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル					19:00
20:00			20:00～20:30 姿勢改善ピラティス KANA					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。