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29日～10月5日

アプリからも確認できます!!☞

	月曜日（２９日）	火曜日（３０日）	水曜日（１日）	木曜日（２日）	金曜日（３日）	土曜日（４日）	日曜日（５日）	
9:00								9:00
10:00					10:00～10:26 簡化24式太極拳 イナミ			10:00
11:00					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			11:45～12:09 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			12:25～13:17 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			13:30～14:06 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			14:40～15:29 初級エアロVol. 9 北川　健太			15:00
16:00		15:00～15:47 ベリーダンス入門編 Nese						16:00
17:00		16:00～16:30 【STAAART提供】シェイプアップエクササイズ 雫石　将克						17:00
18:00			18:00～18:40 ヨガストレッチ 田口　優喜 使用ツール：ヨガマット					18:00
19:00			19:00～19:35 Beat Workout Vol.2（準備5分+本編） 魚原　大 使用ツール：ステップ台、バーベル、プレート					19:00
20:00			19:50～20:20 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋　銀次郎					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。