

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1日～9月8日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（1日）	火曜日（2日）	水曜日（3日）	木曜日（4日）	金曜日（5日）	土曜日（6日）	日曜日（7日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								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					12:00
		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 廣祐 使用ツール:ヨガマット					
13:00		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					13:00
14:00		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					14:00
15:00		15:00～15:47 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					15:00
16:00		16:00～16:30 【STAAART提供】シェイプアップエクササイズ 栗石 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					16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								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。