

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール
2025年12月1日～12月7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	10:00～10:24 毎日快適運動【腰痛予防編】 YUKIKO			10:00～10:28 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO				10:00
11:00	11:00～11:29 初級エアロVol.19 那須 彩也香			10:50～11:25 Beat Workout Vol. 4/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル				11:00
12:00	11:50～12:21 はじめてのボクシングエクササイズVol.1 酒井田 奈々	12:00～12:13 いきいき体操【脳活編1】 12:20～12:38 いきいき体操【有酸素運動編1】	11:30～11:40 いきいき体操【脳活2】 11:45～12:09 いきいき体操【有酸素運動2】	11:50～12:15 【STAAART提供】簡単ストレッチ 杉吉 美有紀				12:00
13:00	12:40～13:23 リフレッシュヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	12:50～13:23 初中級ダンスエアロVol. 1 竹ヶ原 佳苗	12:30～13:16 デトックスフローヨガ 清水 結美 使用ツール:ヨガマット	12:30～13:07 ベリーフィ트니스Vol. 1 坪井 和佳子				13:00
14:00	13:45～14:30 【STAAART提供】JAZZ HIPHOP 山本 梨華	13:40～14:15 Beat Workout/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル	13:30～14:00 【STAAART提供】バーニングファイター 森岡 顕志	13:20～13:55 【STAAART提供】初級ステップ 杉吉 美有紀 使用ツール:ステップ台				14:00
15:00	14:40～15:10 腰回りのストレスを軽減するストレッチ 畑田 美紀	14:30～15:17 Deep stretch yoga 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	14:20～14:52 燃焼エアロVol. 1 隈川 カ	14:20～15:18 姿勢美人ヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット				15:00
16:00		15:30～16:00 【STAAART提供】HIIT-サーキットトレーニング- 塩田 恭平	15:10～15:43 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀 使用ツール:ヨガマット、タオル	15:30～16:05 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐 使用ツール:ヨガマット				16:00
17:00		16:10～16:38 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀						17:00
18:00			18:00～18:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	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	18:00～18:40 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 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30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル	19:00～19:38 バーニングファイターVol. 6 駒澤 悟	19:00～19:35 Beat Workout Vol.3/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル			19:00
20:00			19:50～20:23 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀 使用ツール:ヨガマット、タオル	19:50～20:18 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀	19:50～20:20 【STAAART提供】優しいストレッチ 三宮 慶祐			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。