

つがる市総合体育馆 映像レッスンスケジュール
2026年1月12日～1月18日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（12日）	火曜日（13日）	水曜日（14日）	木曜日（15日）	金曜日（16日）	土曜日（17日）	日曜日（18日）	
9:00								9:00
10:00				10:00～10:28 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO	10:00～10:29 簡単カンフーエクササイズVol. 3 イナミ			10:00
11:00				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	10:45～11:32 [STAAART提供]中級ダンスエアロ 小室 麻衣子			11:00
12:00	12:00～12:13 いきいき体操【脳活編】 12:20～12:38 いきいき体操【有酸素運動編】	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】	12:30～13:16 デトックスフローヨガ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット	11:50～12:15 [STAAART提供]簡単ストレッチ 杉吉 美有紀	11:45～12:10 クラシックバレエ初級編 岡田 友里絵			12:00
13:00	12:50～13:23 初中級ダンスエアロVol. 1 竹ヶ原 佳苗	13:30～14:00 [STAAART提供]バーニングファイター 森岡 顯志	14:30～15:17 Deep stretch yoga 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	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	12:25～13:15 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用ツール:ヨガマット			13:00
14:00	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	14:20～14:52 燃焼エアロVol. 1 隈川 力	15:10～15:43 カラダほぐしストレッチ 畠田 美紀 使用ツール:ヨガマット、タオル	14:20～15:18 姿勢美人ヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	13:50～14:26 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			14:00
15:00	15:30～16:00 [STAAART提供]HIIT-サーキットトレーニング- 塙田 恵平	15:30～16:05 サーキットトレーニング＆ストレッチ 三宮 廉祐 使用ツール:ヨガマット	16:10～16:38 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀	14:40～15:30 初級エアロVol. 16 齊藤 和幸				15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00		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	18:00～18:44 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30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、バーベル	19:00～19:41 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO					19:00
20:00		19:50～20:14 おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤 香穂	19:50～20:15 [STAAART提供]簡単ストレッチ 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。