

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15日～12月21日

アプリからも確認できます!!



|       | 月曜日(15日) | 火曜日(16日)                                                           | 水曜日(17日)                                                                  | 木曜日(18日)                                                                  | 金曜日(19日)                                                                 | 土曜日(20日) | 日曜日(21日) |       |
|-------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------|
| 9:00  |          |                                                                    |                                                                           |                                                                           |                                                                          |          |          | 9:00  |
| 10:00 | 休館日      |                                                                    |                                                                           | 10:00～10:28<br>毎日快通運動【肩こり予防編】<br>YUKIKO                                   | 10:00～10:29<br>簡単カンフーエクササイズVol. 3<br>イナミ                                 |          |          | 10:00 |
| 11:00 |          |                                                                    |                                                                           | 10:50～11:25<br>Beat Workout Vol. 4/準備5分+本編30分<br>魚原 大<br>使用ツール:ステップ台、バーベル | 10:45～11:32<br>【STAAART提供】中級ダンスエアロ<br>小室 麻衣子                             |          |          | 11:00 |
| 12:00 |          | 12:00～12:13<br>いきいき体操【脳活編1】<br>12:20～12:38<br>いきいき体操【有酸素運動編1】      | 11:30～11:40<br>いきいき体操【脳活2】<br>11:45～12:09<br>いきいき体操【有酸素運動2】               | 11:50～12:15<br>【STAAART提供】簡単ストレッチ<br>杉吉 美有紀                               | 11:45～12:10<br>クラシックバレエ初級編<br>岡田 友里絵                                     |          |          | 12:00 |
| 13:00 |          | 12:50～13:23<br>初中級ダンスエアロVol. 1<br>竹ヶ原 佳苗                           | 12:30～13:16<br>デトックスフローヨガ<br>清水 鮎美<br>使用ツール:ヨガマット                         | 12:30～13:07<br>ベリーフィットネスVol. 1<br>坪井 和佳子                                  | 12:25～13:15<br>体幹フローヨガ<br>北村 雅子<br>使用ツール:ヨガマット                           |          |          | 13:00 |
| 14:00 |          | 13:40～14:15<br>Beat Workout/準備5分+本編30分<br>魚原 大<br>使用ツール:ステップ台、バーベル | 13:30～14:00<br>【STAAART提供】バーニングファイター<br>森岡 顕志                             | 13:20～13:55<br>【STAAART提供】初級ステップ<br>杉吉 美有紀<br>使用ツール:ステップ台                 | 13:50～14:26<br>バーニングファイターVol. 2<br>野崎 ゆういち                               |          |          | 14:00 |
| 15:00 |          | 14:30～15:17<br>Deep stretch yoga<br>天咲 千華<br>使用ツール:ヨガマット           | 14:20～14:52<br>燃焼エアロVol. 1<br>隈川 カ                                        | 14:20～15:18<br>姿勢美人ヨガ<br>天咲 千華<br>使用ツール:ヨガマット                             | 14:40～15:30<br>初級エアロVol. 16<br>斉藤 和幸                                     |          |          | 15:00 |
| 16:00 |          | 15:30～16:00<br>【STAAART提供】HIIT-サーキットトレーニング-<br>塩田 恭平               | 15:10～15:43<br>カラダほぐしストレッチ<br>畑田 美紀<br>使用ツール:ヨガマット、タオル                    | 15:30～16:05<br>サーキットトレーニング&ストレッチ<br>三宮 慶祐<br>使用ツール:ヨガマット                  |                                                                          |          |          | 16:00 |
| 17:00 |          | 16:10～16:38<br>【STAAART提供】全身ストレッチ<br>杉吉 美有紀                        |                                                                           |                                                                           |                                                                          |          |          | 17:00 |
| 18:00 |          |                                                                    | 18:00～18:43<br>リフレッシュヨガ<br>天咲 千華<br>使用ツール:ヨガマット                           | 18:00～18:49<br>のびのびストレッチフローヨガ<br>天咲 千華<br>使用ツール:ヨガマット                     | 18:00～18:40<br>スタイルアップヨガ<br>佐藤 おりえ<br>使用ツール:ヨガマット                        |          |          | 18:00 |
| 19:00 |          |                                                                    | 19:00～19:35<br>Beat Workout Vol. 2/準備5分+本編30分<br>魚原 大<br>使用ツール:ステップ台、バーベル | 19:00～19:38<br>バーニングファイターVol. 6<br>駒澤 悟                                   | 19:00～19:35<br>Beat Workout Vol.3/準備5分+本編30分<br>魚原 大<br>使用ツール:ステップ台、バーベル |          |          | 19:00 |
| 20:00 |          |                                                                    | 19:50～20:23<br>カラダほぐしストレッチ<br>畑田 美紀<br>使用ツール:ヨガマット、タオル                    | 19:50～20:18<br>【STAAART提供】全身ストレッチ<br>杉吉 美有紀                               | 19:50～20:20<br>【STAAART提供】優しいストレッチ<br>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。