

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール
2026年1月26日～2月1日

アプリからも確認できます!!



| | 月曜日(26日) | 火曜日(27日) | 水曜日(28日) | 木曜日(29日) | 金曜日(30日) | 土曜日(31日) | 日曜日(1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 | 10:00～10:29 簡単カンフーエクササイズVol. 3 イナミ | | | 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 | 10:45～11:32 【STAAART提供】中級ダンスエアロ 小室 麻衣子 | | | 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】 | | 11:50～12:15 【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 | 12:40～13:23 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 | | 12:30～13:07 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子 | 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 | 13:45～14:30 【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 | | 13:20～13:55 【STAAART提供】初級ステップ 杉吉 美有紀 使用ツール:ステップ台 | 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 | 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 | | 14:20～15:18 姿勢美人ヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット | 14:40～15:30 初級エアロVol. 16 斉藤 和幸 | | | 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 | | 15:30～16:05 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 | | | | 18:00～18:44 くびれ美人ヨガ MariA 使用ツール:ヨガマット | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:00～19:41 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | 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。