

つがる市総合体育馆 映像レッスンスケジュール  
2026年2月2日～2月8日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(2日)	火曜日(3日)	水曜日(4日)	木曜日(5日)	金曜日(6日)	土曜日(7日)	日曜日(8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】	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			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	13:30～14:00 【STAAART提供】パーニングファイター 森岡 顕志	12:30～13:07 ベリーフィットネスVol. 1 坪井 和佳子	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			13:00
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	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 力	14:20～15:18 姿勢美人ヨガ 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット			14:00
15:00	14:40～15:10 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 畠田 美紀	15:30～16:00 【STAAART提供】HIIT-サーフィットトレーニング- 塙田 恵平	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	15:30～16:05 サーフィットトレーニング &ストレッチ 三宮 廣祐 使用ツール:ヨガマット				15:00
16:00		16:10～16:38 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀						16:00
17:00								17:00
18:00			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
19:00			19:00～19:35 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					19:00
20:00			19:50～20:20 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎					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。