

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9日～2月15日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（9日）	火曜日（10日）	水曜日（11日）	木曜日（12日）	金曜日（13日）	土曜日（14日）	日曜日（15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 奈々	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】		11:50～12:15 [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 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 畠田 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	15:00～15:28 [STAAART提供]姿勢改善エクササイズ 北川 健太			15:00
16:00		15:30～16:00 [STAAART提供]HIIT-サーフィットトレーニング- 塩田 恵平		15:30～16:05 サーフィットトレーニング &ストレッチ 三宮 廉祐 使用ツール:ヨガマット	15:50～16:21 ルームサーフィットトレーニングVol. 4 北川 健太			16:00
17:00								17:00
18:00					18:00～18:45 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子 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		19:00～19:36 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			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		19:50～20:20 [STAAART提供]優しいストレッチ 三宮 廉祐			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。