

# つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール 2026年3月2日～3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	10:00~10:29 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 はじめてのポッキングエクササイズ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】	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	12:40~12:53 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	12:30~13:16 デトックスフローヨガ 清水 結美 使用ツール:ヨガマット	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	13:30~14:00 【STAAART提供】バーニングファイター 森岡 顕志	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 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	14:20~14:52 燃焼エアロVol. 1 隈川 カ	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	15:10~15:43 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀 使用ツール:ヨガマット、タオル	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			18:00~18:45 美姿勢ヨガ 金井 美衣子 使用ツール:ヨガマット	18:00~18:50 リラックスヨガ 島田 真奈美 使用ツール:ヨガマット				18:00
19:00			19:00~19:35 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	19:00~19:45 バーニングファイターVol. 11 坂上 大馬				19:00
20:00			19:50~20:11 【STAAART提供】ストレッチ 藤本 成紀	20:00~20:18 疲労回復マッサージ				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。