

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16日～3月22日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(16日)	火曜日(17日)	水曜日(18日)	木曜日(19日)	金曜日(20日)	土曜日(21日)	日曜日(22日)	
9:00	休館日							9:00
10:00					10:00~10:28 毎日快適運動【肩こり予防編】 YUKIKO			10:00
11:00					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			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			12:00
13:00			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			13:00
14:00			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			14:00
15:00			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			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。