

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2026年4月20日～4月26日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(20日)	火曜日(21日)	水曜日(22日)	木曜日(23日)	金曜日(24日)	土曜日(25日)	日曜日(26日)		
9:00								9:00	
10:00	休館日			10:00~10:17 60歳からの健康体操① 10:25~10:41 【STAAART提供】チェアストレッチ 藤本 成紀	10:00~10:18 いきいき体操【有酸素運動編1】 10:25~10:38 いきいき体操【脳活編1】			10:00	
11:00			11:30~11:58 【STAAART提供】姿勢改善エクササイズ 北川 健太	11:00~11:45 【STAAART提供】初級エアロ 小室 麻衣子	11:00~11:40 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ 使用ツール:ヨガマット			11:00	
12:00									12:00
13:00				13:00~13:47 【STAAART提供】ピラティス 岩橋 悠太 使用ツール:ヨガマット	13:00~13:31 はじめてのボクシングエクササイズVol.1 酒井田 奈々	13:00~13:51 初級ダンスエアロVol.2 魚原 大			13:00
14:00				14:00~14:35 【STAAART提供】初級ステップ 杉吉 美有紀 使用ツール:ステップ台	14:00~14:40 ヨガストレッチ 田口 優喜 使用ツール:ヨガマット	14:00~14:32 【STAAART提供】サーキットトレーニング 駒澤 悟			14:00
15:00				15:00~15:44 【STAAART提供】初級HIPHOP 木庭 早紀	15:00~15:31 【STAAART提供】サーキットトレーニング 三宮 慶祐 使用ツール:ヨガマット	15:00~15:42 【STAAART提供】立位姿勢改善ピラティス 岩橋 悠太 使用ツール:ヨガマット			15:00
16:00				16:00~16:33 【STAAART提供】簡単ストレッチ 柴 貴郎 使用ツール:ヨガマット	16:00~16:43 ビューティーシェイプダンス 小森 明日香	16:00~16:35 Beat Workout Vol.3(準備5分+本編30分) 魚原 大 使用ツール:ステップ台、ダンベル、バーベル			16:00
17:00								17:00	
18:00			18:00~18:45 自律神経を整えるヨガ 金井 美衣子 使用ツール:ヨガマット	18:00~18:43 リフレッシュヨガ 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.2/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、ダンベル、バーベル	19:00~19:55 バーニングファイターVol.9 斉藤 和幸				19:00	
20:00								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。