

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13日～4月19日

アプリからも確認できます!!



| | 月曜日 (13日) | 火曜日 (14日) | 水曜日 (15日) | 木曜日 (16日) | 金曜日 (17日) | 土曜日 (18日) | 日曜日 (19日) | |
|-------|---|--|---|---|--|-----------|-----------|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | 10:00～10:33 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 | | | 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 | 11:00～11:38 チェアパレトン(シニア世代の方向け) 佐藤 佳代 使用ツール:イス | | 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 | 13:00～13:43 初級エアロVol.15 藤本 成紀 | 13:00～13:30 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎 | 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 | 14:30～15:05 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 | 14:00～14:36 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史 | 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 | | 15:00～15:45 美姿勢ヨガ 金井 美衣子 使用ツール:ヨガマット | 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 | 16:00～16:30 【STAAART提供】姿勢改善ピラティス 小林 実登 | 16:00～16:31 ルームサーキットトレーニングVol. 4 北川 健太 | 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 |
| 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 |
| 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。