

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6日～4月12日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（6日）	火曜日（7日）	水曜日（8日）	木曜日（9日）	金曜日（10日）	土曜日（11日）	日曜日（12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 チェアバレーン（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	18:00～18:43 リフレッシュヨガ 天咲 千華				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。