

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27日～5月3日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (27日)	火曜日 (28日)	水曜日 (29日)	木曜日 (30日)	金曜日 (1日)	土曜日 (2日)	日曜日 (3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
11:00	11:00~11:38 チェアパレオン(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
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
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
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
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
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。