

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール  
2026年6月15日～6月21日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(15日)	火曜日(16日)	水曜日(17日)	木曜日(18日)	金曜日(19日)	土曜日(20日)	日曜日(21日)	
9:00	休館日							9:00
10:00				10:00~10:30 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		10:00~10:33 [STAAART提供]簡単ストレッチ 柴 貴郎 使用ツール:ヨガマット	10:00~10:33 [STAAART提供]簡単ストレッチ 柴 貴郎 使用ツール:ヨガマット	10:00
11:00				10:40~11:10 [STAAART提供]バーニングファイター 森岡 顕志		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	11:00~11:44 [STAAART提供]初級HIPHOP 木庭 早紀	11:00
12:00			12:30~13:00 [STAAART提供]やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎		12:20~12:51 [STAAART提供]ボルドブラ 岩橋 悠太	12:00~12:31 はじめてボクシングエクササイズVol.1 酒井田 奈々	12:00~12:35 Beat Workout/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	12:00
13:00			13:15~13:45 CARDIO DANCE 30 藤本 成紀		13:00~13:31 はじめて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	13:00~13:30 [STAAART提供]ヨガ:入門編 後藤 有美	13:00
14:00			14:00~14:36 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史	14:10~14:45 [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	13:50~14:20 [STAAART提供]バーニングファイター 森岡 顕志	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	14:45~15:32 [STAAART提供]中級ダンスエアロ 小室 麻衣子	15:00
16:00			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	16:00~16:30 [STAAART提供]姿勢改善ピラティス 小室 実登	16:00
17:00						17:00~17:31 リラックスヨガVol.3 清水 結美 使用ツール:ヨガマット		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		18:00~18:21 自重筋力トレーニング(お腹&お尻編) 魚原 大	18:30~18:47 トレーニング後の静的ストレッチ	18:00
19:00			19:00~19:35 Beat Workout Vol.3(準備5分+本編) 魚原 大 使用ツール:ステップ台、ダンベル、バーベル	19:00~19:44 [STAAART提供]ボクシングエクササイズ 林 晃史			19:00	
20:00			19:45~20:03 疲労解消マッサージ	20:00~20:28 [STAAART提供]全身ストレッチ 杉吉 美有紀			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。