

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール
2026年7月20日～7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
11:00								11:00
12:00						12:30~13:00 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 畑田 美紀		12:00
13:00						13:10~13:59 ピラティスVol.1 坪井 和佳子 使用ツール:ヨガマット		13:00
14:00				14:10~14:42 燃焼エアロVol.1 隈川 カ		14:10~14:44 キックボクシングエクササイズ 有田 麻里子		14:00
15:00				14:50~15:18 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀		15:00~15:35 Beat Workout Vol.4(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		15:00
16:00				15:30~15:51 【STAAART提供】カーディオステップ 三宮 慶祐		15:45~16:20 初級ダンスエアロVol.5 藤野 慎士		16:00
17:00				16:00~16:21 20分のダンスダイエットVol.1【HIPHOP&レグトン】 下山 真理奈				17:00
18:00				18:00~18:44 くびれ美人ヨガ MariA 使用ツール:ヨガマット		18:00~18:52 ボディシェイプヨガ 杉山 舞 使用ツール:ヨガマット		18:00
19:00				19:00~19:35 Beat Workout Vol.4(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		19:00~19:35 キックボクシングEX 駒澤 悟		19:00
20:00			19:45~20:01 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ		19:45~20:13 【STAAART提供】背骨ストレッチ 大城戸 美香 使用ツール:ヨガマット		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。