

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29日～7月5日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(29日)	火曜日(30日)	水曜日(1日)	木曜日(2日)	金曜日(3日)	土曜日(4日)	日曜日(5日)	
9:00								9:00
10:00					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			11:30~11:58 【STAAART提供】姿勢改善エクササイズ 北川 健太		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	12:10~12:41 【STAAART提供】初級エアロ 北川 健太	12:30~13:00 【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎	12:15~12:45 初級エアロVol. 24 大城戸 美香		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	13:00~13:35 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	13:15~13:45 CARDIO DANCE 30 藤本 成紀	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		13:00~13:51 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	13:50~14:20 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 畑田 美紀	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		14:00~14:32 【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	14:30~15:11 簡単カンフーエクササイズ イナミ	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		15:00~15:42 【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	15:30~16:17 【STAAART提供】ピラティス 岩橋 悠太 使用ツール:ヨガマット	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 鮎美 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	18:00~18:49 のびのびストレッチフローヨガ 天咲 千華 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。