

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8日～6月14日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(8日)	火曜日(9日)	水曜日(10日)	木曜日(11日)	金曜日(12日)	土曜日(13日)	日曜日(14日)	
9:00								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			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			11:00
			11:30~11:58 [STAAART提供]姿勢改善エクササイズ 北川 健太					
12:00			12:15~12:45 初級エアロVol. 24 大城戸 美香	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
13:00			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		14:10~14:46 初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
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		16:00~16:43 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 美姿勢ヨガ 金井 美衣子 使用ツール:ヨガマット					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。