

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22日～6月28日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(22日)	火曜日(23日)	水曜日(24日)	木曜日(25日)	金曜日(26日)	土曜日(27日)	日曜日(28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
11:00							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		12:20～12:51 【STAAART提供】ボルドブラ 岩橋 悠太			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		13:00～13:31 はじめてボクシングエクササイズVol.1 酒井田 奈々			13:00～13:30 【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		14:10～14:42 【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	15:00～15:31 【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	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。