

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6日～7月12日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(6日)	火曜日(7日)	水曜日(8日)	木曜日(9日)	金曜日(10日)	土曜日(11日)	日曜日(12日)	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00	12:15~12:59 【STAAART提供】初中級エアロ 岩橋 悠太	12:30~13:03 カラダほぐしストレッチ 畑田 美紀		12:10~12:43 【STAAART提供】ボディメイクエクササイズ 三宮 慶祐	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	13:10~13:45 Beat Workout Vol. 2(準備5分+本編30分) 魚原 大	13:15~13:48 初中級ダンスエアロVol. 1 竹ヶ原 佳苗		12:55~13:29 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 駒澤 悟	13:10~13:59 ピラティスVol. 1 坪井 和佳子			13:00
14:00	14:00~14:30 【STAAART提供】優しいストレッチ 三宮 慶祐	14:00~14:38 中級ボクシングエクササイズVol. 1 林 晃史	14:10~14:42 燃焼エアロVol. 1 隈川 カ	13:45~14:30 美姿勢ヨガ 金井 茉衣子	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	14:45~15:21 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち	14:50~15:39 のびのびストレッチフローヨガ 天咲 千華	14:50~15:18 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀	14:45~15:20 サーキットトレーニング&ストレッチ 三宮 慶祐	15:00~15:35 Beat Workout Vol. 4(準備5分+本編) 魚原 大			15:00
16:00	15:30~16:15 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子	15:50~16:20 【STAAART提供】HIIT-サーキットトレーニング- 塩田 恭平	15:30~15:51 【STAAART提供】カーディオステップ 三宮 慶祐	15:40~15:58 ダンスエクササイズ:お腹周りシェイプアップ	15:45~16:20 初級ダンスエアロVol. 5 藤野 慎士			16:00
		16:30~17:01 【STAAART提供】初級ステップ 織田 卓志	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	16:10~16:38 【STAAART提供】姿勢改善エクササイズ 北川 健太				16:00
17:00		使用ツール:ステップ台		16:50~17:08 疲労解消マッサージ				17:00
18:00			18:00~18:44 くびれ美人ヨガ MariA		18:00~18:52 ボディシェイプヨガ 杉山 舞			18:00
19:00			19:00~19:35 Beat Workout Vol. 4(準備5分+本編30分) 魚原 大		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			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。