

# 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27日～8月2日

アプリからも確認できます!!



	月曜日 (27日)	火曜日 (28日)	水曜日 (29日)	木曜日 (30日)	金曜日 (31日)	土曜日 (1日)	日曜日 (2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 使用ツール:ヨガマット						12:00
13:00	13:10~13:45 Beat Workout Vol. 2/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	13:15~13:48 初中級ダンスエアロVol. 1 竹ヶ原 佳苗						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					14:00
15:00	14:45~15:21 パ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 使用ツール:ヨガマット	14:50~15:18 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀					15:00
16:00	15:30~16:15 自律神経を整えるヨガ 金井 茉衣子 使用ツール:ヨガマット	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	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				16:00
17:00		16:30~17:01 【STAAART提供】初級ステップ 織田 卓志 使用ツール:ステップ台						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
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
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					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。