

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1日～6月7日

アプリからも確認できます!!



	月曜日(1日)	火曜日(2日)	水曜日(3日)	木曜日(4日)	金曜日(5日)	土曜日(6日)	日曜日(7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
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
			11:30~11:58 [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
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
14:00			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
15:00			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			16:00~16:33 [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
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	18:00~18:49 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
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。