

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール
2026年8月24日～8月30日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（24日）	火曜日（25日）	水曜日（26日）	木曜日（27日）	金曜日（28日）	土曜日（29日）	日曜日（30日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00	12:15～12:45 【STAAART提供】初級エアロ 肥後橋 銀次郎	12:20～12:29 代謝を上げる！リズムストレッチ 12:30～12:44 もっと動ける自分に！上級者向けストレッチ		12:20～12:50 【STAAART提供】体幹シェイプアップトレーニング 齋藤 洋平				12:00
13:00	13:00～13:35 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	13:00～13:30 【STAAART提供】CARDIO DANCE 小室 麻衣子		13:00～13:32 【STAAART提供】はじめてステップ 北川 健太 使用ツール:ステップ台				13:00
14:00	13:50～14:23 【STAAART提供】簡単ストレッチ 柴 貴郎 使用ツール:ヨガマット	13:40～14:12 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 塩田 恭平	14:15～14:47 燃焼エアロVol. 1 隈川 カ	13:45～14:24 脂肪燃焼ボクシングエクササイズVol. 1 林 晃史				14:00
15:00	14:50～15:22 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 塩田 恭平	15:00～15:35 【STAAART提供】初級エアロ 杉吉 美有紀	15:00～15:15 コアトレピラティス 15:20～15:37 トレーニング後の静的ストレッチ	14:35～15:08 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、タオル				15:00
16:00	15:30～16:17 Deep stretch yoga 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット	15:50～16:22 【STAAART提供】はじめてステップ 北川 健太 使用ツール:ステップ台	15:50～16:35 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子	15:15～16:00 【STAAART提供】JAZZ HIPHOP 山本 梨華				16:00
17:00		16:35～17:03 【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀 使用ツール:ヨガマット	16:45～17:06 自重筋カトレーニング(お腹&お尻編) 魚原 大 17:10～17:25 自重筋カトレーニング(胸&二の腕)	16:10～16:56 デトックスフローヨガ 清水 鮎美 使用ツール:ヨガマット				17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								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。