

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17日～8月23日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（17日）	火曜日（18日）	水曜日（19日）	木曜日（20日）	金曜日（21日）	土曜日（22日）	日曜日（23日）	
9:00				休館日				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】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎			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			13:00～13:47 Deep stretch yoga 天咲 千華 使用ツール:ヨガマット			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		14:00～14:20 バーニングファイターVol. 5(空手編) 14:25～14:37 美脚への第一歩！股関節ストレッチ			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		14:50～15:31 ビューティー・シェイプダンスVol. 3 小森 明日香			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 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	15:50～16:35 初中級ダンスエアロVol. 12 有田 麻里子 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)		15:45～16:34 【STAAART提供】初中級ステップ 柴 貴郎 使用ツール:ステップ台 16:45～17:44 波にまどろむOdaka Yoga 清水 結美 使用ツール:ヨガマット			16:00
17:00								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。