

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3日～8月9日

アプリからも確認できます!!



|       | 月曜日（3日） | 火曜日（4日） | 水曜日（5日）                                             | 木曜日（6日） | 金曜日（7日）                                                      | 土曜日（8日） | 日曜日（9日） |       |
|-------|---------|---------|-----------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|
| 9:00  |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 9:00  |
| 10:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 10:00 |
| 11:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 11:00 |
| 12:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 12:00 |
| 13:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 13:00 |
| 14:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 14:00 |
| 15:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 15:00 |
| 16:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 16:00 |
| 17:00 |         |         |                                                     |         |                                                              |         |         | 17:00 |
| 18:00 |         |         | 18:15～19:00<br>自律神経を整えるヨガ<br>金井 美衣子<br>使用ツール: ヨガマット |         | 18:15～18:30<br>呼吸を深めるピラティス<br>18:35～18:50<br>二の腕・背中スッキリピラティス |         |         | 18:00 |
| 19:00 |         |         | 19:10～19:46<br>バーニングファイターVol.2<br>野崎 ゆういち           |         | 19:00～19:44<br>[STAAART提供]ボクシングエクササイズ<br>林 晃史                |         |         | 19:00 |
| 20:00 |         |         | 19:55～20:19<br>おやすみ前の疲労回復ヨガ<br>後藤 香織                |         | 19:55～20:28<br>[STAAART提供]全身ストレッチ<br>田井 利昌<br>使用ツール: ヨガマット   |         |         | 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。