

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10日～8月16日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（10日）	火曜日（11日）	水曜日（12日）	木曜日（13日）	金曜日（14日）	土曜日（15日）	日曜日（16日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	8月10日～16日は多目的室に空きが ございませんでしたので映像レッスンの 予定はございません。							13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								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。