

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31日～9月6日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（31日）	火曜日（1日）	水曜日（2日）	木曜日（3日）	金曜日（4日）	土曜日（5日）	日曜日（6日）	
9:00					9:30～9:49 [STAAART提供]準備運動ストレッチ 9:50～10:04 [STAAART提供]初級エアロ			9:00
10:00					10:20～11:09 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			10:00
11:00					11:25～11:56 [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			11:00
12:00	12:15～12:45 [STAAART提供]初級エアロ 肥後橋 銀次郎	12:10～12:48 誰でもカンタンバレエストレッチ 佐藤 佳代 使用ツール:ヨガマット、イス		12:15～12:46 [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	12:10～12:55 [STAAART提供]JAZZ HIPHOP 山本 梨華		12:20～12:53 [STAAART提供]ボディメイクエクササイズ 三宮 慶祐 使用ツール:ヨガマット	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	13:00～13:51 初級ダンスエアロVol.2 魚原 大		13:00～13:36 初中級ボクシングエクササイズ 林 晃史	13:10～13:46 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち		13:05～13:53 [STAAART提供]初中級ステップ 三宮 慶祐 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	14:00～14:29 ボクシングEX① 駒澤 悟 14:30～14:36 リンパマッサージ&ストレッチ(上半身編) 14:45～15:32 [STAAART提供]ピラティス 岩橋 悠太 使用ツール:ヨガマット	14:10～14:44 ピラティス:左右のバランスを整える 魚原 大 使用ツール:ヨガマット	13:45～14:35 体幹フローヨガ 北村 雅子 使用ツール:ヨガマット	14:00～14:30 [STAAART提供]優しいストレッチ 三宮 慶祐		14:05～14:46 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO	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		14:45～15:28 [STAAART提供]初中級エアロ 杉吉 美有紀	14:45～15:30 初中級エアロVol. 22 江川 すみれ	14:45～15:17 初中級ステップVol. 7 脇坂 哲平 使用ツール:ステップ台		14:55～15:12 トレーニング後の静的ストレッチ 三宮 慶祐	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	15:40～16:25 [STAAART提供]初級エアロ 小室 麻衣子	15:40～16:25 HipHop踊ってみよう 齋藤 香織	15:40～15:45 足のむくみ解消ストレッチ 15:46～16:05 骨盤・背骨ストレッチ 16:15～16:50 Beat Workout Vol. 2/準備5分+本編30分 魚原 大 使用ツール:ステップ台、ダンベル、バーベル	15:40～15:45 足のむくみ解消ストレッチ 15:46～16:05 骨盤・背骨ストレッチ 16:10～16:49 脂肪燃焼ボクシングエクササイズVol. 1 林 晃史		15:13～15:29 [STAAART提供]機能改善トレーニング 基本 15:45～16:29 初中級ダンスエアロVol. 8 畑田 美紀	16:00
17:00		16:35～17:22 初級ステップVol. 2 高山 英士 使用ツール:ステップ台	16:35～17:08 [STAAART提供]全身ストレッチ 田井 利昌 使用ツール:ヨガマット	17:00～17:39 ジャズダンス入門編 桐林 佑衣	17:00～17:33 [STAAART提供]ボルドブラVol. 2 岩橋 悠太		16:45～17:30 自律神経を整えるヨガ 金井 美衣子 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。