

つがる市総合体育館 映像レッスンスケジュール
2026年9月14日～9月20日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（14日）	火曜日（15日）	水曜日（16日）	木曜日（17日）	金曜日（18日）	土曜日（19日）	日曜日（20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アヨガ 天秩 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	12:15～12:49 全身ワークアウト Shieca 使用ツール:ヨガマット	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			12:00
13:00	13:00～13:45 [STAAART提供]中級ステップ 三宮 慶祐 使用ツール:ステップ台	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	13:20～13:53 [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		13:00
14:00	14:00～14:30 ルームサーキットトレーニングVol. 2 フジハラ カズヤ	14:00～14:29 ボクシングEX① 駒澤 悟	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 体幹フロアヨガ 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	14:10～14:42 燃焼エアロVol. 1 隈川 カ		14:00
15:00	14:45～15:29 [STAAART提供]ボクシングエクササイズ 林 晃史	14:45～15:32 リンパマッサージ&ストレッチ[上半身編] [STAAART提供]ピラティス 岩橋 悠太 使用ツール:ヨガマット	14:55～15:28 [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 15:25～15:55 [STAAART提供]姿勢改善ピラティス 小林 実登 使用ツール:ヨガマット	15:05～15:40 Beat WorkoutVol. 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		15:00
16:00	15:45～16:33 ベリーダンス初級編 Miyu	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 斎藤 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 WorkoutVol. 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	16:10～16:49 脂肪燃焼ボクシングエクササイズVol. 1 林 晃史	15:50～16:07 トレーニング後の静的ストレッチ 16:08～16:24 [STAAART提供]機能改善トレーニング 藤本		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	16:40～17:24 初中級ダンスエアロVol. 8 畑田 美紀		17:00
18:00						17:45～18:30 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		18:00
19:00						18:45～19:26 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO		19:00
20:00						19:35～19:51 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 19:52～20:03 睡眠の質を高める おやすみストレッチ		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。