

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21日～9月27日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（21日）	火曜日（22日）	水曜日（23日）	木曜日（24日）	金曜日（25日）	土曜日（26日）	日曜日（27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	12:15～12:49 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			12:10～12:55 [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			13:10～13:46 バーニングファイターVol. 2 野崎 ゆういち			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 14:30～14:36 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 14:55～15:28 [STAAART提供]初級エアロ 杉吉 美有紀		14:00～14:30 [STAAART提供]優しいストレッチ 三宮 慶祐 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			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				16:10～16:49 脂肪燃焼ボクシングエクササイズVol. 1 林 晃史			15:00
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 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	15:40～16:25 HipHop踊ってみよう 齋藤 香織 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		17:00～17:33 [STAAART提供]ボルドブラVol. 2 岩橋 悠太			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

休館日

⇒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。