つがる市総合体育館　映像レッスンスケジュール
2026年11月22日～11月28日

アプリからも確認できます!!☞

	日曜日（２２日）	月曜日（２３日）	火曜日（２４日）	水曜日（２５日）	木曜日（２６日）	金曜日（２７日）	土曜日（２８日）	
9:00								9:00
10:00						9:30～10:06 【STAAART提供】機能改善エアロ 田井　利昌		10:00
						10:20～10:38 ピラティス【ウエストくびれ編】		
						10:39～10:56 コア・エクササイズ　Vol1		
11:00						11:10～11:45 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・バーベル		11:00
12:00		12:10～13:12 OdakaYogaWarrior　Power Flow 北川　由紀 使用ツール：ヨガマット	12:15～12:51 初中級ボクシングエクササイズ 林　晃史		12:15～13:07 体の軸を整えるヨガ 秋山　瑤子 使用ツール　ヨガマット	12:00～12:30 【STAAART提供】サーキットトレーニング 雫石　将克		12:00
13:00		13:30～14:25 バーニングファイターVol.9 齋藤　和幸	13:00～13:47 【STAAART提供】ピラティス 岩橋　悠太 使用ツール：ヨガマット		13:20～13:55 サーキットトレーニング＆ストレッチ 三宮　慶祐 使用ツール：ヨガマット	12:45～13:24 脂肪燃焼ボクシングエクササイズ　Vol.1 林　晃史		13:00
14:00		14:35～15:13 【STAAART提供】初級エアロ 早川　大輔	14:00～14:15 自重筋力トレーニング（胸&二の腕） 14:17～14:38 自重筋力トレーニング（お腹＆お尻編）	14:10～14:46 【STAAART提供】初中級エアロ 藤本　成紀	14:10～15:00 【STAAART提供】初中級エアロ 柴　貴郎	13:35～14:20 自律神経を整えるヨガ 金井　芽衣子 使用ツール：ヨガマット		14:00
15:00		15:25～16:00 サーキットトレーニング＆ストレッチ 三宮　慶祐	15:00～15:45 初中級エアロVol.22 江川　すみれ	15:00～15:55 バーニングファイター　Vol.9 齋藤　和幸	15:15～15:50 Beat Workout/準備5分+本編30分 魚原　大 使用ツール　ステップ台・バーベル	14:35～15:05 【STAAART提供】ヒップアップエクササイズ 山本　梨華 使用ツール　ヨガマット		15:00
			15:55～16:25 簡単カンフーエクササイズVol.2 下起　悦郎			15:15～15:48 【STAAART提供】キックボクシングEX 駒澤　悟		
16:00		16:10～16:40 【STAAART提供】初級ステップ 柴　貴郎 使用ツール：ステップ台	16:45～17:16 【STAAART提供】体幹トレーニング 森岡　顕志 使用ツール：ヨガマット	16:10～17:00 体幹フローヨガ 北村　雅子 使用ツール：ヨガマット	16:00～16:33 【STAAART提供】全身ストレッチ 田井　利昌 使用ツール　ヨガマット	16:00～16:44 【STAAART提供】初中級ステップ 織田　卓志 使用ツール：ステップ台		16:00
17:00				17:10～17:42 【STAAART提供】サーキットトレーニング 駒澤　悟	16:50～17:24 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 駒澤　悟	17:00～17:27 【STAAART提供】お腹引き締めエクササイズ 松木　佳耶		17:00
18:00							18:10～18:55 美姿勢ヨガ 金井　芽衣子 使用ツール：ヨガマット	18:00
19:00							19:00～19:45 バーニングファイターVol.11 坂上　大馬	19:00
20:00							20:00～20:28 【STAAART提供】姿勢改善エクササイズ 北川　健太	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。