

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28日～10月4日

アプリからも確認できます!!



	月曜日（28日）	火曜日（29日）	水曜日（30日）	木曜日（1日）	金曜日（2日）	土曜日（3日）	日曜日（4日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								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						12:00
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
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					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	14:30～14:36 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	14:55～15:28 【STAAART提供】初中級エアロ 杉吉 美有紀					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 齋藤 香織					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
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。