つがる市総合体育館　映像レッスンスケジュール
2026年12月13日～12月19日

アプリからも確認できます!!☞

	日曜日（１３日）	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）	
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		12:15～12:46 【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	13:10～13:58 【STAAART提供】初中級ステップ 三宮　慶祐 使用ツール：ステップ台	13:00～13:45 【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		13:00
14:00	14:05～14:51 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO	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】	14:10～14:44 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		14:00
15:00	15:00～15:17 トレーニング後の静的ストレッチ 15:18～15:34 【STAAART提供】機能改善トレーニング 藤本	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 【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 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	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		15:00
16:00	15:45～16:29 初中級ダンスエアロVol. 8 畑田　美紀	15:45～16:33 ベリーダンス初級編 Miyo	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	16:15～16:50 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		16:00
17:00	16:45～17:30 自律神経を整えるヨガ 金井　茉衣子 使用ツール：ヨガマット		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		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。