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27日～1月3日

アプリからも確認できます!!☞

	日曜日（２７日）	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）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

１２月２７日～１月３日は、
映像レッスンの開催は
ございません。

⇒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。