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6日～12月12日

アプリからも確認できます!!☞

	日曜日（６日）	月曜日（７日）	火曜日（８日）	水曜日（９日）	木曜日（１０日）	金曜日（１１日）	土曜日（１２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		13:00～13:45 【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 13:45～14:35 体幹フローヨガ 北村　雅子 使用ツール：ヨガマット	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 14:45～15:29 【STAAART提供】ボクシングエクササイズ 林　晃史	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	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	14:00
15:00		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 16:35～17:08 【STAAART提供】全身ストレッチ 田井　利昌 使用ツール：ヨガマット	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 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 17:00～17:39 ジャズダンス入門編 桐林　佑衣	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 16:10～16:49 脂肪燃焼ボクシングエクササイズVol. 1 林　晃史 17:00～17:33 【STAAART提供】ボルドブラVol. 2 岩橋　悠太		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00							18:10～18:55 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	18:00
19:00							19:00～19:41 バーニングファイターVol. 4 YUKIKO	19:00
20:00							19:50～20:06 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 20:07～20:18 睡眠の質を高める おやすみストレッチ	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。