

2024年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
				多目的室A 10:30~11:15 ラテンエアロ 永山 13:15~14:00 LESMILLS DANCE SHIORI	多目的室A 12:00~12:30 BODYATTACK 糸川 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ストレッチヨガ 相馬	
4	5	6	7	8	9	10
	多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 池田 11:05~11:50 ストロングネーション 池田		多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上			
11	12	13	14	15	16	17
	多目的室A 20:00~20:45 BODYCOMBAT 糸川	多目的室A 13:30~14:15 BODYBALANCE 久保田 19:30~20:30 入門エアロ 館	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	多目的室A 13:15~14:00 LESMILLS DANCE SHIORI	多目的室A 12:00~12:30 BODYCOMBAT 糸川 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ストレッチヨガ 相馬 多目的室B 19:30~20:30 入門エアロ 館	
18	19	20	21	22	23	24
		多目的室A 10:00~12:00 介護予防体操 三上 13:30~14:15 BODYBALANCE 久保田	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 池田 11:05~11:50 ストロングネーション 池田 多目的室C 13:00~14:00 肩こりスッキリ！ からだバー® 中村	多目的室A 10:00~11:00 からだバー 港 12:00~12:30 BODYATTACK 糸川 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ストレッチヨガ 相馬 19:30~20:15 ZUMBA 永山	
25	26	27	28	29	30	31
	多目的室A 10:00~10:45 健康体操（マット） 定員：25名 館 11:00~11:45 初めてのエアロビクス 館 20:00~20:45 BODYATTACK 糸川	多目的室A 13:30~14:15 BODYBALANCE 久保田	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	多目的室A 10:30~11:15 ラテンエアロ 永山 13:00~14:00 肩こりスッキリ！ からだバー® 中村	多目的室A 10:00~11:00 からだバー 港 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ストレッチヨガ 相馬 19:30~20:15 ZUMBA 永山	

お知らせ

上記レッスンは急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。

- 定員 50名（ボディバランス、介護予防体操は30名・健康体操(マット)は25名）
 - 参加希望の方は、レッスン開始60分前より総合案内にて整理券を配布いたします。
- «レッスン開始の15分前より、番号順にご入場いただけます。»

- 参加料：体育館利用料＋500円（税込）

個人利用とレッスンに参加できるお得なマンスリーブスもございます。

カクヒログループスーパーアリーナ
青森市総合体育館

〒030-0842
青森県青森市
大字浦町字橋本335-17
TEL:017-762-7105
(第3月曜日は休館日)