

# 2024年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 館  11:00~11:45 初めてのエアロビクス 館	3 多目的室A 10:30~11:15 ZUMBA 永山	4 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上  多目的室A 20:00~20:45 BODYCOMBAT 糸川	5 多目的室A 10:30~11:15 ラテンアロ 永山  12:15~13:00 BODYATTACK 糸川  13:15~14:00 BODYBALANCE 久保田	6 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  19:30~20:30 入門エアロ 館	7 多目的室A 15:30~16:15 BODYCOMBAT 久保田
8	9 多目的室A 10:00~12:00 介護予防体操 三上	10	11 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	12 多目的室A 12:15~13:00 BODYCOMBAT 糸川  13:15~14:00 BODYBALANCE 久保田	13	14
15	16	17 <b>休館日</b>	18 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	19 多目的室A 13:15~14:00 LESMILLS DANCE SHIORI	20 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  19:30~20:30 初級エアロ 館	21 多目的室A 9:45~10:30 ZUMBA 永山
22	23 多目的室A 19:30~20:15 BODYCOMBAT 糸川  20:30~21:15 BODYATTACK 糸川	24	25 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上	26 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  13:15~14:00 BODYJAM SHIORI	27	28
29 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  12:15~13:00 ストレッチヨガ 相馬	30 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館  11:00~11:45 初めてのエアロビクス 館	1	2	3	4	5

## 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願います。

- 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)