

2024年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
29	30	1	2	3	4	5	
			多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 多目的室A 12:30~13:15 BODYCOMBAT 糸川・久保田 13:30~14:15 BODYBALANCE 久保田				
6	7	8	9	10	11	12	
	多目的室A 10:30~11:15 ラデンエアロ 永山 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 大友 13:30~14:15 ウェープリングでストレッチ 大友 定員20名 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 14:30~15:15 パワーヨガ 畑井		多目的室A 13:00~14:00 からだパー 港 19:30~20:45 ZUMBA 永山 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 13:00~13:45 ボディメイクストレッチ 畑井 14:00~14:45 ペリーダンス入門 畑井	多目的室A 12:30~13:15 かんたんエアロ 大友 13:30~14:15 体力UPエクササイズ 大友 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI			
13	14	15	16	17	18	19	
	多目的室A 15:30~16:15 ストレッチヨガ 相馬 多目的室BC 19:30~20:15 BODYCOMBAT 糸川 20:30~21:15 BODYBALANCE 久保田 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 14:30~15:15 パワーヨガ 畑井	多目的室B 15:30~16:15 BODYCOMBAT 糸川 16:30~17:15 BODYBALANCE 久保田	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上				
20	21	22	23	24	25	26	
	休館日						
27	28	29	30	31	4	5	
	多目的室A 13:00~14:00 からだパー 港 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 14:30~15:15 パワーヨガ 畑井	多目的室A 9:30~10:15 健康体操(椅子) 籠 10:30~11:15 ラデンエアロ 永山	多目的室A 12:30~13:15 BODYATTACK 糸川 13:30~14:15 BODYBALANCE 久保田 14:00~14:45 ペリーダンス入門 畑井	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 13:00~13:45 ボディメイクストレッチ 畑井 14:00~14:45 ペリーダンス入門 畑井	多目的室A 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI 15:30~16:15 LESMILLS DANCE SHIORI		

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)