

# 2024年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 多目的室A 13:00~14:00 からだパー 港 定員25名 14:15~15:00 BODYBALANCE 久保田	2
3	4	5 多目的室A 12:30~13:15 BODYATTACK 糸川	6 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 ベリーダンス入門 畑井	7 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	8	9
10	11 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 12:30~13:15 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25名 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬	12	13 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 ベリーダンス入門 畑井	14 多目的室A 15:30~16:15 BODYJAM SHIORI	15	16
17	18 <b>休館日</b>	19 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館 11:00~11:45 入門エアロ 館	20 多目的室A 13:00~14:00 からだパー 港 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 ベリーダンス入門 畑井	21 多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI	22 多目的室A 11:15~12:00 BODYCOMBAT 久保田 12:15~13:00 BODYBALANCE 久保田	23
24	25 多目的室A 9:30~10:15 健康体操(椅子) 館 10:30~11:15 からだパー 港 定員25名 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 大友 13:30~14:15 竹踏みで足ツボほぐし 大友 定員25名 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬	26 多目的室A 10:00~10:45 ラテンエアロ 永山 11:15~12:00 BODYBALANCE 久保田 12:15~13:00 BODYCOMBAT 糸川	27 多目的室A 12:30~13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友 定員25名 20:30~21:15 BODYCOMBAT 糸川 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 ベリーダンス入門 畑井	28 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 15:15~16:00 BODYJAM SHIORI	29 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館 11:00~11:45 入門エアロ 館 14:30~15:15 リズム体操 相馬 15:30~16:15 リラックスヨガ 相馬	30 多目的室A 9:30~10:15 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スーツもございます。

## 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)