

2024年12月

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

8	9 多目的室A 10:00~11:00 からだバー 定員25名 港 12:30~13:15 脂肪燃焼アロ 大友 13:30~14:15 ウェープリングでストレッチ 大友 定員30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	10 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 館 11:00~11:45 入門エアロ 館	11 多目的室A 12:30~13:15 初めてのエアロピクス 大友 13:30~14:15 体力UPエクササイズ 大友 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	12 多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI	13 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 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 リラックスヨガ 相馬 20:30~21:15 BODEYCOMBAT 糸川	14 多目的室A 9:45~10:30 ZUMBA 永山
15	18 休館日	17 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	18 多目的室A 12:30~13:15 初めてのエアロピクス 大友 13:30~14:15 体力UPエクササイズ 大友 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	19 多目的室A 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI	20 多目的室A 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 リラックスヨガ 相馬 19:15~20:00 コンビネーションエアロ 永山 20:15~21:00 ZUMBA 永山	21
22	23 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30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	24 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 館 11:00~11:45 入門エアロ 館 12:15~13:00 ボディメイク 松野 17:00~17:45 BODYBALANCE 久保田 18:00~18:45 BODYJAM SHIORI 19:00~20:00 BODYCOMBAT60 糸川 20:15~21:15 BODYATTACK60 糸川	25 多目的室A 12:30~13:15 初めてのエアロピクス 大友 13:30~14:15 体力UPエクササイズ 大友 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	26 多目的室A 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI	27 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 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 リラックスヨガ 相馬	28
29	30	31	1	2	3	4

年末年始休業

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、健康体操(椅子)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。
 - 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ズリースもございます。

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)