

2025年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
29	30	31	1 2 3 年末年始休業			4	
5	6 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 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬 定員30名 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズレイジストレッチ 畑井	7 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館 定員30名 11:00~11:45 入門エアロ 館	8 多目的室A 13:00~13:45 BODYCOMBAT 糸川 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名 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	9 多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI 15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名	10	11	
12	13 多目的室A 13:15~14:00 リズム体操 相馬 14:15~15:00 リラックスヨガ 相馬 定員30名 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズレイジストレッチ 畑井	14 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 館 定員30名 11:00~11:45 入門エアロ 館	15 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 体カ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 定員30名 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	16 多目的室A 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI	17 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 定員30名	18	
19	20 休館日		21 多目的室A 12:00~12:45 ボディメイク 松野 13:00~14:00 からだバー 港	22 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 体カ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 定員30名 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	23 多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI	24	25
26	27 多目的室A 10:00~11:00 からだバー 港 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロピクス 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 定員30名 多目的室C 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズレイジストレッチ 畑井	28 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館 定員30名 11:00~11:45 入門エアロ 館 12:00~12:45 ボディメイク 松野	29 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 体カUPエクササイズ 大友 19:30~20:15 初級エアロ 館 20:30~21:15 BODYCOMBAT 糸川 多目的室C 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	30 多目的室A 10:30~11:15 ZUMBA 永山 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI 15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名	31	1	

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)、ヨガは定員30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ズ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)