

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			4	
年末年始休業							
5	6	7	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 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 ジャズルイジストレッチ 畑井	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	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 ペリーダンス入門 畑井	多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI 15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名			
12	13	14	15	16	17	18	
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 ジャズルイジストレッチ 畑井	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	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 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 ペリーダンス入門 畑井	多目的室A 14:30~15:15 BODYJAM SHIORI	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		
19	20		21	22	23	24	25
休館日		多目的室A 12:00~12:45 ボディメイク 松野 13:00~14:00 からだパー 港 19:30~20:15 BODYCOMBAT 糸川 20:30~21:15 BODYATTACK 糸川	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 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 ペリーダンス入門 畑井	多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI			
26	27	28	29	30	31	1	
多目的室A 10:00~11:00 からだパー 港 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロピクス 大友 13:30~14:15 ウェーピングでストレッチ 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 ジャズルイジストレッチ 畑井	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	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 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 ペリーダンス入門 畑井	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			

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 5 0 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 6 0 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 1 5 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 + 5 0 0 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)