

2025年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3 多目的室A 10:00~11:00 からだバー 港 定員25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	4 多目的室A 12:30~13:15 ボディメイク 松野 定員30名 13:30~14:15 BODYCOMBAT 糸川 14:30~15:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名	5 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 ベリーダンス入門 畑井	6 多目的室A 12:30~13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友 13:45~14:30 LES MILLS DANCE SHIORI	7	8
9	10 多目的室A 10:30~11:15 コンビネーションエアロ 永山 11:30~12:15 ZUMBA 永山 16:15~17:00 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	11	12 多目的室A 13:00~14:00 からだバー 港 定員25名 多目的室B 19:00~19:45 エアロピクス 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	13 多目的室A 12:30~13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友 13:45~14:15 BODYJAM SHIORI 14:30~15:15 BODYCOMBAT 久保田 15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名	14	15
16	17 休館日	18 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	19 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 ベリーダンス入門 畑井	20 多目的室A 12:30~13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友 13:45~14:30 LES MILLS DANCE SHIORI	21 多目的室A 14:15~15:00 リズム体操 相馬 15:15~16:00 リラックスヨガ 相馬 定員30名 20:00~20:45 BODYATTACK 糸川	22
23	24 多目的室A 14:00~14:45 リズム体操 相馬 15:00~15:45 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	25 多目的室A 12:30~13:15 ボディメイク 松野 定員30名 13:45~14:45 からだバー 港 19:30~20:15 初級エアロ 館 20:30~21:15 BODYCOMBAT 糸川	26 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 ベリーダンス入門 畑井	27 多目的室A 12:30~13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友 13:30~14:15 BODYJAM SHIORI	28	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、ヨガは定員30名、からだバーは定員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パスもございます。

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)