

# 2025年3月

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

23	24	25	26	27	28	1
2	<b>3</b> <b>多目的室A</b> 10:00~11:00 からだバー 港 定員25名 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 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 <b>多目的室C</b> 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズライズストレッチ 畑井	<b>4</b> <b>多目的室A</b> 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	<b>5</b> <b>多目的室A</b> 20:00~20:45 BODYCOMBAT 糸川 <b>多目的室C</b> 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	<b>6</b> <b>多目的室A</b> 14:00~14:45 LESMILLS DANCE SHIORI	<b>7</b>	<b>8</b> <b>多目的室A</b> 10:30~11:15 コンビネーションエアロ 永山 11:30~12:15 ZUMBA 永山
9	<b>10</b> <b>多目的室A</b> 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 <b>多目的室C</b> 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズライズストレッチ 畑井	<b>11</b> <b>多目的室A</b> 12:30~13:15 ボディメイク 松野 13:30~14:15 BODYCOMBAT 糸川	<b>12</b> <b>多目的室A</b> 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 <b>多目的室B</b> 13:00~14:00 からだバー 港 定員25名 <b>多目的室C</b> 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	<b>13</b> <b>多目的室A</b> 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 BODYBALANCE 久保田 定員30名	<b>14</b> <b>多目的室A</b> 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 <b>多目的室A</b> 19:30~20:15 初級エアロ 館 20:30~21:15 BODYATTACK 糸川	15
16	<b>17</b> <b>休館日</b>	<b>18</b> <b>多目的室A</b> 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	<b>19</b> <b>多目的室A</b> 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 <b>多目的室C</b> 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	<b>20</b> <b>多目的室A</b> 13:15~14:00 LESMILLS DANCE SHIORI 14:15~15:00 ZUMBA 池田 15:15~16:00 ストロングネーション 池田	<b>21</b> <b>多目的室A</b> 10:00~10:45 健康体操 (マット) 館 11:00~11:45 入門エアロ 館 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	22
23	<b>24</b> <b>多目的室A</b> 10:00~11:00 からだバー 港 定員25名 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 大友 13:30~14:15 ウェーピングでストレッチ 大友 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬 定員30名 <b>多目的室C</b> 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズライズストレッチ 畑井	<b>25</b> <b>青森ワッツ貸切</b>	<b>26</b> <b>青森ワッツ試合</b>	<b>27</b> <b>青森ワッツ貸切</b>	<b>28</b> <b>多目的室A</b> 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	29
30	<b>31</b> <b>多目的室A</b> 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 ウェーピングでストレッチ 大友 15:00~15:45 ストレッチヨガ 相馬 定員30名 <b>多目的室C</b> 13:30~14:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:30~15:15 ジャズライズストレッチ 畑井	1	2	3	4	5

## 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ズリーバスもございます。

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)