

2025年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 多目的室A 12:00~12:45 ボディメイク 松野	2 多目的室A 13:00~13:45 簡単リズム体操 畑井 14:00~14:45 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	3 多目的室A 13:30~14:30 ウェーブピクス®60 大友	4	5
6	7 多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 永山 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 定員30名 15:00~15:45 リズム体操 相馬 16:00~16:45 リラックスヨガ 相馬 定員30名	8 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 15:15~16:00 BODYBALANCE45 久保田	9 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15~15:00 初級エアロ 館 15:15~16:00 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	10 多目的室A 15:30~16:15 BODYJAM45 SHIORI	11 多目的室A 14:30~15:15 リズム体操 相馬 15:30~16:15 リラックスヨガ 相馬 定員30名	12
13	14 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60 港 定員25名	15	16 多目的室A 13:00~13:45 簡単リズム体操 畑井 14:00~14:45 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	17 多目的室A 10:00~11:00 コンネクションエアロ60 松野 12:30~13:15 脂肪燃焼エアロピクス 大友 13:30~14:15 ウェーブピクス®60ストレッチ 大友 14:30~15:15 LESMILLS DANCE45 SHIORI 15:30~16:15 BODYCOMBAT45 久保田	18	19
20	21 休館日	22 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 12:00~12:45 ボディメイク 松野 13:15~14:00 BODYCOMBAT45 糸川 14:15~15:15 BODYATTACK60 糸川	23 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15~15:00 初級エアロ 館 15:15~16:00 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	24 多目的室A 13:00~13:45 ZUMBA 池田 14:00~14:45 ストロングネーション 池田 15:00~15:45 BODYJAM45 SHIORI	25	26
27	28 多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 永山 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 15:00~15:45 リズム体操 相馬 16:00~16:45 リラックスヨガ 相馬 定員30名	29	30 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15~15:00 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	1 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	2	3

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 (ツールを使用するレッスンは別途定員を記載しております。)
 - 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ブもございます。

カクヒログループスーパーアリーナの公式LINEができました！
レッスンやイベント情報など配信いたします。
ぜひ友達登録をお願いします！



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)