

2025 年 6 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 多目的室A 10:00～11:00 からだバー60 港 定員25名 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	3	4 多目的室A 13:30～14:15 健康体操（マット） 館 定員30名 14:30～15:15 初級エアロ 館 19:30～20:15 ちょこっとコンビネーションにチャレンジクラス 大友 20:30～21:15 BODYATTACK45 糸川 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	5 多目的室A 12:30～13:15 シェイプエアロ 大友 13:30～14:15 ウェーブリングストレッチ 大友 14:30～15:15 LES MILLS DANCE45 SHIORI	6 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名	7
8	9 多目的室A 13:30～14:15 簡単リズム体操 畑井 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	10 多目的室A 10:00～10:45 コンビネーションエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山	11 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 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	12	13	14
15	16 休館日	17	18 多目的室A 12:30～13:15 ボディメイク 松野 13:30～14:15 健康体操（椅子） 館 14:30～15:15 初級エアロ 館 19:30～20:30 ちょこっとコンビネーションにチャレンジクラス 大友 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	19 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 松野 14:00～14:45 BODYBALANCE45 久保田	20 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名	21
22	23 多目的室A 10:00～10:45 ZUMBA 池田 11:00～11:45 ストロングネーション 池田 13:00～14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15～15:15 ウェーブピクス®60 大友 定員30名	24 多目的室A 10:00～10:45 健康体操（マット） 館 11:00～11:45 入門エアロ 館 12:00～12:45 ボディメイク 松野	25 多目的室A 12:30～13:15 ZUMBA 松野 14:15～15:00 簡単リズム体操 畑井 15:10～15:55 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	26 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 15:30～16:15 BODYBALANCE45 久保田	27 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名	28
29	30 多目的室A 10:00～10:45 コンビネーションエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 12:00～12:45 初級エアロ 松野 13:00～13:45 ボディメイク 松野	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ください。
●定員 5 0 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 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スもございます。

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)