

2025 年 9 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	
多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 松野 13:30～14:15 ホディメイク 松野	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 10:00～10:45 からだバー 港 定員25名 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	多目的室A 12:30～13:30 ウェーブピクス® 大友 13:45～14:30 BODYATTACK45 糸川 14:45～15:30 BODYBALANCE45 久保田	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	10	11	12	13
多目的室A 10:00～11:00 からだバー60 港 定員25名 12:30～13:15 初級エアロ 大友 13:30～14:15 体力UPエクササイズ 大友	多目的室A 10:00～10:45 ラテンエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 12:00～12:45 初級エアロ 松野	多目的室A 13:00～13:45 ZUMBA 松野 14:00～14:45 ホディメイク 松野 15:00～15:45 初級エアロ 館	多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名			
14	15	16	17	18	19	20
		休館日	多目的室A 12:30～13:15 ZUMBA 松野 13:30～14:15 ホディメイク 松野 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	多目的室A 15:30～16:15 BODYJAM45 SHIORI		
21	22	23	24	25	26	27
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 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	多目的室A 15:00～15:45 リズム体操 相馬 16:00～16:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名	多目的室A 13:00～13:45 体力向上リズムステップ 畑井 14:00～14:45 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 15:00～15:45 初級エアロ 館 19:30～20:30 初めてのコンビネーションエアロ 大友	多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 松野 13:30～14:15 ホディメイク 松野 14:30～15:15 BODYCOMBAT45 糸川	多目的室A 14:30～15:15 リズム体操 相馬 15:30～16:15 椅子ヨガ 相馬 定員30名	
28	29	30	1	2	3	4
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 12:30～13:15 初級エアロ 大友	多目的室A 13:30～14:15 ホディメイクストレッチ& ウォーキング 畑井 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 多目的室C 13:00～14:00 からだバー60 港	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 ホディメイク 松野				

お知らせ

上記レッスンは急速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 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※祝日の場合は翌営業日)