

2025 年 8 月

予定表の一部を変更しました！ 8月1日更新

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	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 脂肪燃焼エアロ 大友 13:30～14:15 ウェープリングストレッチ 大友	5 多目的室A 12:30～13:15 ZUMBA 松野 13:30～14:15 ボディメイク 松野	6 多目的室A 13:00～13:45 ボディメイクストレッチ& ウォーキング 畑井 14:00～14:45 心身リラクسس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	7 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 大友 13:30～14:15 体カUPエクササイズ 大友	8 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	9
10	11 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 震ヨガ 相馬 定員30名	12 多目的室A 10:00～10:45 ダンスエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 15:30～16:15 初級エアロ 館	13	14	15	16
17 周年イベントレッスン 11:30～12:30 k-popダンスレッスン SHIORI 13:00～14:00 BODYCOMBAT 村岡・飯塚・糸川・久保田 14:30～15:30 BODYATTACK 村岡・飯塚・糸川	18 休館日	19 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 ZUMBA 松野 13:00～13:45 ボディメイク 松野	20 多目的室A 10:00～10:45 ダンスエアロ 永山 13:00～13:45 ボディメイクストレッチ& ウォーキング 畑井 14:00～14:45 心身リラクسس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	21	22 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	23
24	25 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 松野 13:30～14:15 ボディメイク 松野	26 多目的室A 10:00～10:45 ダンスエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 14:30～15:15 BODYBALANCE 久保田 多目的室C 19:00～20:00 コンビネーションエアロ入門 大友 定員30名	27 多目的室A 10:00～11:00 からだバー-60 港 定員25名 13:00～13:45 ボディメイクストレッチ& ウォーキング 畑井 14:00～14:45 心身リラクسسヨガ 畑井 定員30名 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	28 多目的室A 12:30～13:15 ウェーブピクス® 大友 13:30～14:15 LES MILLS DANCE45 SHIORI 19:30～20:15 BODYCOMBAT45 糸川	29 多目的室A 14:30～15:15 ZUMBA 池田 15:30～16:15 ストロングネーション 池田	30
31	1	2	3	4	5	6

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パスもございます。

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※祝日の場合は翌営業日)