

2025年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1 多目的室A 13:00~14:00 からだバ-60 港 定員25名 14:15~15:00 初級エアロ 館	2 多目的室A 14:30~15:15 BODYBALANCE45 久保田			
	6 多目的室A 12:30~13:15 ZUMBA 池田 13:30~14:15 ストロングネーション 池田 14:30~15:15 初級エアロ 松野	7 多目的室A 10:00~10:45 ラデンエアロ 永山 11:00~11:45 ZUMBA 永山 12:00~12:45 ホディメイク 松野	8 多目的室A 12:45~13:30 体力向上リズムステップ 畑井 13:45~14:30 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	多目的室C 9:20~11:00 介護予防体操 三上 定員30名	10 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 15:00~15:45 BODYCOMBAT45 糸川	全館貸切	
全館貸切	全館貸切		全館貸切	全館貸切	全館貸切	全館貸切	
全館貸切	20 休館日		22 多目的室A 13:00~13:45 ホディメイクストレッチ&ウォーキング 畑井 14:00~14:45 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	全館貸切	全館貸切	全館貸切	
全館貸切	27 多目的室A 12:30~13:30 シェイプエアロ 大友 13:45~14:30 ウェープリングストレッチ 大友 14:45~15:30 ZUMBA 松野	28 多目的室B 19:00~20:00 初めてのコンビネーションエアロ 大友	29 多目的室A 13:00~14:00 からだバ-60 港 定員25名 14:15~15:00 初級エアロ 館 15:15~16:00 BODYATTACK45 糸川	多目的室C 9:20~11:00 介護予防体操 三上 定員30名	30 多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE45 SHIORI	31 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 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	

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)