

2025 年 12 月

| 日曜日              | 月曜日                                                                                                                                               | 火曜日                                                                                                         | 水曜日                                                                                                                         | 木曜日                                                                                                                          | 金曜日                                                                                                                                           | 土曜日        |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                  | 1<br>多目的室A<br>10:00～10:45<br>ZUMBA<br>池田<br>11:00～11:45<br>ストロングネーション<br>池田<br>13:10～13:55<br>体力向上リズムステップ<br>畑井<br>14:05～14:50<br>心身リラックスヨガ<br>畑井 | 2<br>多目的室A<br>10:00～10:45<br>健康体操（椅子）<br>館 定員30名<br>11:00～11:45<br>入門エアロ<br>館<br>12:00～12:45<br>ZUMBA<br>松野 | 3<br>多目的室A<br>13:00～14:00<br>からだバー60<br>港 定員25名                                                                             | 4<br>多目的室A<br>14:30～15:15<br>LES MILLS DANCE45<br>SHIORI                                                                     | 5<br>全館貸切                                                                                                                                     | 6<br>全館貸切  |
| 7<br>全館貸切        | 8<br>多目的室A<br>10:00～11:00<br>からだバー60<br>港 定員25名<br>11:15～12:00<br>ZUMBA<br>永山<br>12:30～13:30<br>ウェーブピクス&ストレッチ<br>大友                               | 9<br>多目的室A<br>10:00～10:45<br>コンビネーションエアロ<br>永山<br>12:00～12:45<br>初級エアロ<br>松野                                | 10<br>多目的室A<br>14:00～14:45<br>初級エアロ<br>館<br>多目的室C<br>10:00～12:00<br>介護予防体操<br>三上 定員30名                                      | 11<br>多目的室A<br>14:30～15:15<br>BODYCOMBAT45<br>糸川<br>15:30～16:15<br>BODYBALANCE45<br>久保田                                      | 12<br>多目的室A<br>14:30～15:15<br>リズム体操<br>相馬<br>15:30～16:15<br>椅子ヨガ<br>相馬 定員30名                                                                  | 13         |
| 14               | 15<br>休館日                                                                                                                                         | 16                                                                                                          | 17<br>多目的室A<br>13:00～14:00<br>からだバー60<br>港 定員25名<br>14:15～15:00<br>初級エアロ<br>館<br>多目的室C<br>10:00～12:00<br>介護予防体操<br>三上 定員30名 | 18<br>多目的室A<br>12:30～13:15<br>シェイプエアロ<br>大友<br>13:30～14:15<br>体力UPエクササイズ<br>大友<br>14:30～15:15<br>LES MILLS DANCE45<br>SHIORI | 19<br>多目的室A<br>13:00～13:45<br>リズム体操<br>相馬<br>14:00～14:45<br>椅子ヨガ<br>相馬 定員30名<br>15:00～15:45<br>ZUMBA<br>池田<br>16:00～16:45<br>ストロングネーション<br>池田 | 20         |
| 21               | 22<br>多目的室A<br>13:30～14:15<br>ボディメイクストレッチ&ウォーキング<br>畑井<br>14:30～15:15<br>心身リラックスヨガ<br>畑井                                                          | 23<br>多目的室A<br>10:00～10:45<br>ラテンエアロ<br>永山<br>12:30～13:30<br>初級エアロ<br>大友                                    | 24<br>多目的室A<br>12:30～13:15<br>コンビネーションエアロ<br>永山<br>19:30～20:15<br>BODYCOMBAT60<br>糸川<br>20:40～21:25<br>BODYATTACK60<br>糸川   | 25<br>多目的室A<br>12:30～13:15<br>初級エアロ<br>松野<br>13:30～14:15<br>ボディメイク<br>松野<br>14:30～15:15<br>LES MILLS DANCE45<br>SHIORI       | 26<br>全館貸切                                                                                                                                    | 27<br>全館貸切 |
| 28<br>全館貸切       | 29                                                                                                                                                | 30                                                                                                          | 31                                                                                                                          | 1                                                                                                                            | 2                                                                                                                                             | 3          |
| 年末年始休業 12/29～1/3 |                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                               |            |

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)