

2025 年 12 月

12月24日(水)の一部レッスンに変更がございます

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20	1 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 13:10～13:55 体力向上リズムステップ 畑井 14:05～14:50 心身リラックスヨガ 畑井	2 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 12:00～12:45 ZUMBA 松野	3 多目的室A 13:00～14:00 からだバ－60 港 定員25名	4 多目的室A 14:30～15:15 LES MILLS DANCE45 SHIORI	5 全館貸切	6 全館貸切
7	8 多目的室A 10:00～11:00 からだバ－60 港 定員25名 11:15～12:00 ZUMBA 永山 12:30～13:30 ウェーブピクス&ストレッチ 大友	9 多目的室A 10:00～10:45 コンビネーションエアロ 永山 12:00～12:45 初級エアロ 松野	10 多目的室A 14:00～14:45 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	11 多目的室A 14:30～15:15 BODYCOMBAT45 糸川 15:30～16:15 BODYBALANCE45 久保田	12 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	13
14	15 休館日	16	17 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 多目的室C 10:00～12:00 介護予防体操 三上 定員30名	18 多目的室A 12:30～13:15 シェイプエアロ 大友 13:30～14:15 体力UPエクササイズ 大友 14:30～15:15 LES MILLS DANCE45 SHIORI	19 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 ZUMBA 池田 16:00～16:45 ストロングネーション 池田	20
21	22 多目的室A 13:30～14:15 ボ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	23 多目的室A 10:00～10:45 ラテンエアロ 永山 12:30～13:30 初級エアロ 大友	24 多目的室A 12:30～13:15 コンビネーションエアロ 永山 19:30～20:15 BODYCOMBAT45 糸川 20:35～21:35 BODYATTACK60 糸川	25 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 松野 13:30～14:15 ボディメイク 松野 14:30～15:15 LES MILLS DANCE45 SHIORI	26 全館貸切	27 全館貸切
28	29	30	31	1	2	3
全館貸切	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)