

# 2026年1月

1/8 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
28	29	30	31	1	2	3
年末年始休業						
4	5	6	7	8	9	10
	<b>多目的室A</b> 14:15~15:00 ZUMBA 池田  15:15~16:00 ストロングネーション 池田	<b>多目的室A</b> 10:00~10:45 永山  11:00~11:45 ZUMBA 永山  12:00~12:45 ボディメイク 松野  13:00~14:00 からだパー60 港 定員25名	<b>多目的室A</b> 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	<b>多目的室C</b> 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名		
11	12	13	14	15	16	17
	<b>多目的室A</b> 12:30~13:15 初級エアロ 松野  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	<b>多目的室A</b> 13:00~14:00 からだパー60 港  14:15~15:00 初級エアロ 館	<b>多目的室C</b> 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	<b>多目的室A</b> 12:30~13:15 ZUMBA 松野  13:30~14:15 ボディメイク 松野  14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI	<b>多目的室A</b> 14:30~15:15 シエラエアロ 大友  15:30~16:15 ウエーブリングストレッチ 大友	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日		<b>多目的室A</b> 12:30~13:15 コンビネーションエアロ 永山  13:30~14:45 BODYATTACK 糸川	<b>多目的室C</b> 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	<b>多目的室A</b> 14:30~15:15 ZUMBA 池田  15:30~16:15 ストロングネーション 池田  16:30~17:15 BODYJAM SHIORI	全館貸切
25	26	27	28	29	30	31
全館貸切			<b>多目的室A</b> 10:00~10:45 ラテンエアロ 永山  11:00~11:45 ZUMBA 永山  14:30~15:15 初級エアロ 館	<b>多目的室C</b> 13:00~14:00 からだパー60 港  14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI  15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田	<b>多目的室A</b> 12:30~13:15 初級エアロ 大友  13:30~14:15 体力UP!クササイズ 大友  14:30~15:15 リズム体操 相馬  15:00~15:45 ティスコスティップ入門 相馬  15:00~15:45 BODYCOMBAT 糸川	

## 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願います。

- 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！

