

2026年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2	3	4	5	6	7	
			多目的室A 13:00~14:00 からだパー60 港 定員25名	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	多目的室A 12:30~13:15 シェイエアロ 大友	多目的室A 13:00~13:45 リズム体操 相馬	
8	9	10	11	12	13	14	
	多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 永山 13:30~14:15 ボディメイクストレッチ＆ウォーキング 畠井 14:30~15:15 心身リラックスヨガ 畠井 定員30名	多目的室A 10:00~10:45 ダンスエアロ 永山 11:00~11:45 健康体操（マット） 館 定員30名		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 ZUMBA 池田 15:30~16:15 ストロングネーション 池田	多目的室A 14:30~15:15 リズム体操 相馬 15:30~16:15 ディスコステップ入門 相馬		
15	16	17	18	19	20	21	
	休館日		多目的室A 13:00~14:00 からだパー ⁺ 港 定員25名	多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	多目的室A 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI 15:30~16:15 ZUMBA 池田 16:30~17:15 ストロングネーション 池田	全館貸切	
22	23	24	25	26	27	28	
全館貸切	多目的室A 12:30~13:15 ZUMBA 永山 11:00~11:45 健康体操（椅子） 館 定員30名	多目的室A 10:00~10:45 ダンスエアロ 永山 11:00~11:45 健康体操（椅子） 館 定員30名	多目的室C 14:15~15:00 初級エアロ 館 15:15~16:00 体力UPトレーニング 大友	多目的室A 12:45~13:30 体力向上リズムステップ 畠井 13:45~14:30 心身リラックスヨガ 畠井 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	多目的室A 12:30~13:15 ZUMBA 松野 13:30~14:15 ボディメイク 松野 14:30~15:15 BODYCOMBAT 糸川	全館貸切

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。

※急遽変更になった場合など、LINE登録をしていただけたとすぐご確認いただけます。

●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！

レッスン緊急代行や休講案内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

TEL: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）