

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 からだバー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 シェイプエアロ 大友 13:30～14:15 ウェーブリングストレッチ 大友 定員30名 14:30～15:15 BODYBALANCE 久保田 定員30名	多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 ディスコステップ入門 相馬 15:00～15:45 BODYATTACK 糸川
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 畑井 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井 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 12:00～12:45 入門エアロ 館		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 からだバー 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	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	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 大友 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 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 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	全 館 貸 切

お知らせ
上記レッスンは急速変更する場合がございますので予めご了承ください。
※急速変更になった場合など、LINE登録をしていただける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
〒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)