

2026年1月

1/6 レッスン名追加いたしました

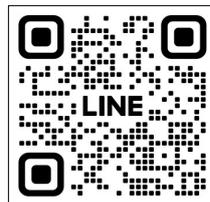
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
年末年始休業						
4	5 多目的室A 14:15~15:00 ZUMBA 池田 15:15~16:00 ストロングネーション 池田	6 多目的室A 10:00~10:45 ラテンエアロ 永山 11:00~11:45 ZUMBA 永山 12:00~12:45 ボディメイク 松野 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名	7 多目的室A 12:45~13:30 体力向上リズムステップ 畑井 13:45~14:30 心身リラックスヨガ 畑井	8	9 多目的室A 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ディスコステップ入門 相馬 15:00~15:45 ZUMBA 池田	10
11	12 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	13	14 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 14:15~15:00 初級エアロ 館	15 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 LESMILLS DANCE SHIORI	16 多目的室A 14:30~15:15 シェイプエアロ 大友 15:30~16:15 ウェープリングストレッチ 大友	17
18	19 休館日	20	21 多目的室A 12:30~13:15 コンビネーションエアロ 永山 13:30~14:45 BODYATTACK 糸川	22 多目的室A 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	23 全館貸切	24 全館貸切
25	26 多目的室A 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	27 多目的室A 9:45~10:30 コンビネーションエアロ 永山	28 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港	29 多目的室A 12:30~13:15 初級エアロ 大友 13:30~14:15 体力UPエクササイズ 大友 14:30~15:15 LESMILLS DANCE SHIORI 15:30~16:15 BODYBALANCE 久保田	30 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 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 BODYCOMBAT 糸川	31

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)