

# 2026年1月

1/16 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	
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 からだパー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 畠井 13:45~14:30 心身リラックスヨガ 畠井	8 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名		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 畠井 14:30~15:15 心身リラックスヨガ 畠井	13	14 多目的室A 13:00~14:00 からだパー60 港 14:15~15:00 初級エアロ 館	15 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	16 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	17	
18	19 休館日	20	21 多目的室A 13:30~14:45 BODYATTACK 糸川	22 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	23 全館貸切	24 全館貸切	
25	26 多目的室A 10:00~10:45 コンビネーションエアロ 松野 11:00~11:45 ZUMBA 松野 14:30~15:15 初級エアロ 館	27	28 多目的室A 13:00~14:00 からだパー60 港	29 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	30 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	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！



カクヒログループスーパーアリーナ

青森市総合体育馆

〒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）