

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	6	7	8	9	10
	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	多目的室A 10:00～10:45 ラデンエアロ 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	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	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 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	
11	12	13	14	15	16	17
	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		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	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 LES MILLS DANCE SHIORI	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
18	19	20	21	22	23	24
	休館日		多目的室A 13:30～14:45 BODYATTACK 糸川	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 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	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		多目的室A 13:00～14:00 からだバー60 港	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 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 LES MILLS DANCE SHIORI  15:30～16:15 BODYBALANCE 久保田	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

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ください。  
●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 )