

2026年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 多目的室A 13:00~14:00 からだバ-60 港 定員25名 14:15~15:00 ZUMBA 池田 15:15~16:00 ストロングネ-ション 池田	3 多目的室A 10:00~10:45 ダンスエアロ 永山 11:00~11:45 ZUMBA 永山 12:00~12:45 ボディメイク 松野	4 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	5	6 多目的室A 12:30~13:15 BODYBALANCE45 久保田 13:30~14:15 BODYATTACK45 糸川	7
8	9 多目的室A 10:00~10:45 ダンスエアロ 永山 13:00~14:00 からだバ-60 港 定員25名	10 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 健康体操(椅子) 館 定員30名	11 多目的室C 10:00~12:00 介護予防体操 三上 定員30名	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 松野	13 多目的室A 14:30~15:15 リズム体操 相馬 15:30~16:15 ディスクステップ入門 相馬	14
15	16 休館日	17 全館貸切	18 全館貸切	19 全館貸切	20 全館貸切	21 全館貸切
22	23 多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 永山 14:30~15:15 ボディメイクストレッチ&ウォーキング 畑井 15:30~16:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	24 多目的室C 14:00~14:45 初級エアロ 大友 15:00~15:45 ウェープリングストレッチ 大友	25 多目的室A 13:00~14:00 からだバ-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	26	27 多目的室A 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 ディスクステップ入門 相馬 15:00~15:45 BODYCOMBAT45 糸川	28
29	30 多目的室A 14:30~15:15 ZUMBA 池田 15:30~16:15 ストロングネ-ション 池田	31 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(マット) 館 定員30名 11:00~11:45 入門エアロ 館 12:00~12:45 初級エアロ 松野 13:00~13:45 ウェープリングヨガ 大友 14:00~14:45 コンビネ-ションエアロ入門 大友				

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)