

2026年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 多目的室A 12:15~13:00 ラテンエアロ 永山 13:15~14:00 ZUMBA 永山 14:15~15:00 初級エアロ 笹	2	3 全館貸切	4 全館貸切
5 全館貸切	6 多目的室A 12:15~13:00 初級エアロ 松野 13:15~14:00 ZUMBA 池田 15:00~15:45 リズム体操 相馬 16:00~16:45 椅子ヨガ 相馬	7 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 笹 11:00~11:45 入門エアロ 笹 14:15~15:00 BODYATTACK45 糸川	8 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 マルチスペース 10:00~12:00 中高齢者ストレッチ& ウォーキング 三上 定員20名	9 多目的室A 14:15~15:00 BODYBALANCE45 久保田 15:15~16:15 シェイプエアロ&ウェーブストレッチ 大友 定員30名	10 全館貸切	11 全館貸切
12 全館貸切	13 多目的室A 10:00~10:45 ZUMBA 永山 11:30~12:30 ウェーブピクス®& ウェーブストレッチ 大友 定員30名 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 パワーヨガ 畑井	14 多目的室A 10:00~10:45 ラテンエアロ 永山 11:00~11:45 健康体操(椅子) 笹 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15~15:00 心身リラクセスヨガ 畑井	15 多目的室A 14:00~14:45 ZUMBA 池田 15:00~15:45 ストロングネーション 池田	16 多目的室A 12:15~13:00 初級エアロ 松野 13:15~14:00 ボディメイク 松野	17	18
19	20 休館日	21	22 多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名	23 多目的室A 12:30~13:15 初級エアロ 大友 13:30~14:15 体カUPトレーニング 大友 14:15~15:00 BODYCOMBAT45 糸川	24 多目的室A 15:15~16:00 ZUMBA 池田 16:15~17:00 ストロングネーション 池田 19:45~20:30 初級エアロ 大友 20:45~21:30 ウェーブストレッチ 大友	25
26	27 多目的室A 10:00~10:45 コンビネーションエアロ 永山 11:00~11:45 ZUMBA 永山 12:00~12:45 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	28 多目的室A 10:00~10:45 健康体操(椅子) 笹 11:00~11:45 入門エアロ 笹 14:15~15:00 心身リラクセスヨガ 畑井	29 多目的室A 12:00~12:45 からだバー 港 定員25名	30 マルチスペース 10:00~12:00 中高齢者ストレッチ& ウォーキング 三上 定員20名	1 多目的室A 12:15~13:00 初級エアロ 松野 13:15~14:00 ボディメイク 松野	2

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ズリーブাস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)