

2026年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
	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		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	多目的室A 10:00~10:45 ラテンエアロ 永山 11:00~11:45 ZUMBA 永山 12:30~13:15 初級エアロ 松野 13:30~14:15 ボディメイク 松野 14:30~15:15 ウェーブピクス®&ストレッチ 大友	多目的室A 10:00~11:00 からだバー60 港 定員25名 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名	
10	11	12	13	14	15	16
	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 12:00~12:45 初級エアロ 松野 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名	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 14:15~15:00 シェイプエアロ 大友 15:15~16:00 体カUPエクササイズ 大友	多目的室A 12:45~13:30 ボディメイクストレッチ& ウォーキング 畑井 13:45~14:30 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 14:15~15:00 初級エアロ 館 20:30~21:30 コンビネーションエアロ入門 大友	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	多目的室A 14:15~15:00 BODYATTACK45 糸川 15:15~16:00 BODYBALANCE45 久保田 定員30名 16:15~17:00 ZUMBA 池田	多目的室A 13:00~13:45 リズム体操 相馬 14:00~14:45 椅子ヨガ 相馬 定員30名 15:45~16:30 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名
17	18	19	20	21	22	23
	休館日		多目的室A 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15~15:00 初級エアロ 館	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		
24/31	25	26	27	28	29	30
	多目的室A 12:15~13:00 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 定員30名 15:30~16:15 リズム体操 相馬 16:30~17:15 ディスコステップ入門 相馬	障 サ ル 大 会 	障 サ ル 大 会 	障 サ ル 大 会 	障 サ ル 大 会 	障 サ ル 大 会

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リースもございます。

カクヒログループスーパーアリーナの公式LINEです!
 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)