

# 2026年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	障 サ ス ル ポ リ 大 会 ハ ー リ	障 サ ス ル ポ リ 大 会 ハ ー リ	障 サ ス ル ポ リ 大 会 ハ ー リ	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 BODYCOMBAT45 糸川	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		
7	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 シェイプエアロ 大友 13:00~14:00 からだバー60 港 定員25名	多目的室A 14:15~15:00 初級エアロ 館	多目的室A 14:15~15:30 ウェープリングストレッチ 大友 定員30名	多目的室A 13:00~13:45 健康体操(椅子) 館 定員30名 14:00~14:45 入門エアロ 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	多目的室A 14:30~15:15 BODYBALANCE45 久保田 定員30名 16:30~17:15 リズム体操 相馬	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
14	15 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 ZUMBA 池田 15:15~16:00 ストロングネーション 池田 16:15~17:00 心身リラックスヨガ 畑井 定員30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	多目的室A 12:30~13:15 ZUMBA 松野 13:30~14:15 ボディメイク 松野 14:30~15:30 初級エアロ&ストレッチ 大友	多目的室A 15:30~16:15 リズム体操 相馬 16:30~17:15 陰陽ヨガ 畑井 定員30名	
21	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&ウォーキングストレッチ 畑井 14:30~15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30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	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 15:15~16:00 BODYATTACK45 糸川	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 10:30~11:15 ZUMBA 池田 11:30~12:15 ストロングネーション 池田 12:30~13:15 初級エアロ 松野		
28	多目的室A 13:30~14:15 ボディメイク&ウォーキングストレッチ 畑井 14:30~15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30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 12:00~12:45 ZUMBA 松野 13:00~13:45 ボディメイク 松野	多目的室A 14:00~15:00 シェイプエアロ& 簡単筋トレ 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ズ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)