

2026年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			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	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 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 15:30~16:15 リズム体操 相馬
5	6	7	8	9	10	11
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 12:00~13:00 からだバー-60 港 定員25名 13:30~14:15 ボディメイク&ウォーキングストレッチ 畑井	多目的室A 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	多目的室A 12:30~13:15 ZUMBA 松野 13:30~14:15 ボディメイク 松野	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 ウェーブピクス 大友 定員25名 13:30~14:15 ウェープリングストレッチ 大友 定員25名	
12	13	14	15	16	17	18
	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 15:30~16:30 からだバー-60 港 定員25名	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	多目的室A 13:30~14:15 健康体操(椅子) 館 定員30名 14:30~15:15 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 BODYATTACK45 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
19	20	21	22	23	24	25
		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	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 初級エアロ 大友 13:30~14:15 身体メンテナンス体操 大友 14:30~15:15 BODYBALANCE45 久保田	宿泊型防災イベント
26	27	28	29	30	31	1
宿泊型防災イベント	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&ウォーキングストレッチ 畑井	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	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	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 13:00~13:45 初級エアロ 松野 14:00~14:45 ボディメイク 松野 16:00~17:15 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 ティスコステップ入門 相馬

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)