

2026 年 8 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1 多目的室A 13:00～13:45 BODYATTACK45 工藤	2 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	3 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 15:30～16:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	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 初級エアロ 松野	5 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	6 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 大友 13:30～14:15 ウェーブリングストレッチ 大友 定員30名	7 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 リラックスヨガ 相馬 定員30名	
8	9 周年イベント 11:30～12:30 アイトルダンスレッスン SHIORI 13:00～14:00 BODYCOMBAT60 村岡・飯塚 14:30～15:30 BODYATTACK60 村岡・飯塚・糸川	10	11	12 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 20:30～21:15 BODYATTACK45 工藤	13 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	14 多目的室A 11:00～11:45 ストロングネーション 池田 12:00～12:45 初級エアロ 松野 13:00～13:45 ボディメイク 松野 14:00～14:45 BODYBALANCE45 久保田	15 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 13:00～13:45 リズム体操 相馬
16	17 全館貸切	18 全館貸切	19 休館日	20 多目的室A 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 15:30～16:15 ボディメイク 松野 16:30～17:15 BODYCOMBAT45 糸川	21 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	22	
23 New! 多目的室A 15:30～16:15 BODYATTACK45 工藤	24 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 初級エアロ 松野 13:00～13:45 健康体操（椅子） 館 定員30名	25 多目的室A 14:00～14:45 入門エアロ 館 15:00～15:45 ZUMBA 池田 16:00～16:45 ストロングネーション 池田	26	27 多目的室A 12:30～13:15 シェイプエアロ 大友 13:30～14:15 体カUPエクササイズ 大友	28	29	
30	31 多目的室A 10:00～10:45 ラテンエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 12:00～13:00 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	32 多目的室A 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 15:30～16:15 ZUMBA 池田	33	34	35	36	

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 5 0 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 6 0 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 1 5 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＋ 5 0 0 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パスもございます。

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 ※ 祝日の場合は要営業日)