

2026 年 9 月

一部変更がございます。9/7更新

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 10:00～10:45 ラテンエアロ 永山 11:00～11:45 ZUMBA 永山 15:30～16:15 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名	2 多目的室A 13:00～14:00 からだバー60 港 定員25名 14:15～15:00 入門エアロ 館 15:15～16:00 健康体操（椅子） 館 定員30名	3 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 大友 13:30～14:15 ウェープリングストレッチ 大友 定員30名 14:30～15:15 BODYATTACK45 工藤 16:00～16:45 ストレッチヨガ 相馬 定員30名	4 多目的室A 15:30～16:15 椅子ヨガ 相馬 定員30名 多目的室C 10:00～11:00 からだバー60 港 定員25名	5
6	7 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 15:30～16:15 リズム体操 相馬	8 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 リラックスヨガ 畑井 定員30名	9 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 松野 14:30～15:15 ZUMBA 池田 15:30～16:15 ストロングネーション 池田	10 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	11 全館貸切	12 全館貸切
13 全館貸切	14 全館貸切	15	16 多目的室A 12:30～13:15 初級エアロ 松野 14:00～14:45 ZUMBA 池田 15:00～15:45 ストロングネーション 池田 16:00～16:45 BODYATTACK45 工藤	17 多目的室A 14:30～15:15 ZUMBA 池田 15:30～16:15 BODYATTACK45 糸川 16:30～17:15 リラックスヨガ 相馬 定員30名	18 全館貸切	19 全館貸切
20 全館貸切	21 全館貸切	22 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	23 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 休館日	25 多目的室A 13:00～13:45 リズム体操 相馬 14:00～14:45 ディスコステップ 相馬	26
27	28 多目的室A 12:30～13:30 シェイプエアロ&簡単筋トレ 大友 13:45～14:30 ボディメイク&ウォーキングストレッチ 畑井 14:45～15:30 心身リラックスヨガ 畑井 定員30名 15:45～16:30 ZUMBA 池田	29 多目的室A 14:15～15:15 ウェーブピクス®&ストレッチ 大友 定員30名 15:30～16:15 BODYATTACK45 工藤	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			

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)