2026 年 11 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 多目的室A 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 心身リラックスヨガ 畑井　定員30名 15:00～15:45 リズム体操 相馬	3	4 多目的室A 12:30～13:15 BODYATTACK45 工藤 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	5 多目的室A 12:30～13:15 シェイプエアロ 大友 13:30～14:15 簡単筋トレ＆ストレッチ 大友 14:30～15:15 ZUMBA 松野 15:30～16:15 BODYBALANCE45 久保田	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 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	10 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 心身リラックスヨガ 畑井　定員30名 15:15～16:00 BODYATTACK45 工藤	11 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 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	12	13	14
15	16 休館日	17	18 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 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	19 多目的室A 14:15～15:15 ウェーブビクス®＆ウェーブリングストレッチ 大友　定員30名 15:30～16:15 BODYATTACK45 工藤	20 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	21
22	23 多目的室A 12:30～13:15 コンビネーションエアロ 永山 13:15～14:15 ZUMBA 永山	24	25 多目的室A 12:30～13:30 からだバー60 港　定員25名 14:00～14:45 ZUMBA 池田 15:00～15:45 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	26 多目的室A 14:15～15:00 初級エアロ 松野 15:15～16:15 ウェーブリングピラティス 大友　定員30名 16:30～17:15 タイチーワークアウト 相馬	27 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	28
29	30 多目的室A 12:15～13:15 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 14:30～15:15 心身リラックスヨガ 畑井　定員30名 15:30～16:15 BODYATTACK45 工藤	1	2	3	4	5

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※祝日の場合は翌営業日）