



みんなのスポーツイベント

2025年 7月号



スポーツを体験しよう!!

青森市民室内プール TEL:017-743-3440

水泳 申込期間 各申込開始日～7/31(木)
受付時間 9:30～19:00
《各教室の申込開始日》申込開始日のみ12:00～受付
◎ 短期ベビー～3日集中短期:7/5(土)12:00～
◎ 小学生・幼児・ベビー:7/16(水)12:00～
◎ 水中・フィットネス・身体・知的:7/17(木)12:00～
◎ 一般・初級中級・初心者:7/18(金)12:00～
※申込順のため料金持参でお申込みください

初級水中運動教室(月)
(全12回)
18歳以上/40名
6,000円
9/1～12/8の月曜
10:00～11:00

中級水中運動教室(金)
(全13回)
18歳以上/40名
6,500円
9/5～12/12の金曜
10:00～11:00

水中フィットネス(木)
(全13回)
18歳以上/50名
9,100円
9/4～11/27の木曜
10:00～11:00

一般水泳教室(火)
(全12回)
18歳以上/30名
6,000円
9/23～12/9の火曜
10:00～12:00

一般水泳教室(土)
(全14回)
15歳以上/20名
7,000円
9/6～12/13の土曜
18:30～20:30

初級中級水泳教室(月)
(全13回)
18歳以上/30名
6,500円
9/1～12/8の月曜
13:00～15:00

初級中級水泳教室(火)
(全14回)
18歳以上/30名
7,000円
9/2～12/9の火曜
13:00～15:00

初級中級水泳教室(金)
(全15回)
18歳以上/40名
7,500円
9/5～12/12の金曜
13:00～15:00

初心者水泳教室(月)
(全13回)
18歳以上/30名
※4泳法のいずれか25m泳げない方
6,500円
9/1～12/8の月曜
15:30～17:30

小学生水泳教室(木)
(全13回)
小学生/50名
6,500円
9/4～11/27の木曜
15:30～17:30

小学生水泳教室(金)
(全15回)
小学生/25名
6,000円
9/5～12/12の金曜
16:30～17:30

小学生水泳教室Ⅰ(土)
(全15回)
小学生/25名
7,500円
9/6～12/13の土曜
13:00～15:00

小学生水泳教室Ⅱ(土)
(全15回)
小学生/40名
7,500円
9/6～12/13の土曜
15:30～17:30

幼児水泳教室(水)
(全15回)
3～6歳の未就学児
/40名
5,400円
9/3～12/10の水曜
15:30～16:30

幼児水泳教室(金)
(全15回)
3～6歳の未就学児
/40名
5,400円
9/5～12/12の金曜
15:30～16:30

**身体障がい者教室
(運動・水泳)(土)(全10回)**
中学生以上の身体障がいのある方
自立歩行が可能な方(付き添い可)
/10名
3,600円
9/6～11/8の土曜
10:00～11:00

**知的障がい児者
水泳教室(土)(全10回)**
小学生以上の知的障がいのある方
20歳以上の付き添いの方
/10組
3,600円
9/6～11/8の土曜
11:00～12:00

ベビー水泳教室(水)
(全10回)
3歳以下の子とその保護者
/10組
7,000円
9/10～11/12の水曜
10:30～11:30

短期ベビー水泳教室
3歳以下の子とその保護者
/10組
1,000円
7/30(水)
8/20(水)
10:30～11:30

3日間集中短期水泳教室
小学生/30名
3,000円
7/28(月)～7/30(水)
13:00～15:00

カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)TEL:017-762-7105

**リズム
体操**

こちらのQRコード
より詳細のご確認
お申込みができます



親子で楽しむハッピービクス
3歳～未就学児と保護者/25組50名
無料

①7/3(木) 16:30～17:15
②7/8(火) 17:30～18:15
③7/13(日) 13:00～13:45
④7/15(火) 16:30～17:15
⑤7/24(木) 16:00～16:45

持ち物:タオル・飲み物、内履き、
動きやすい服装でお越しください

参加者にお菓子をプレゼント!!

盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド) TEL:017-729-3106

野球 **小学生野球教室**
小学2～6年生/20名
1回500円
7/1(火)、17(木)、24(木)
受付16:30～
開始17:00～19:00

スポーツ **スポーツ体験教室**
5歳～小学生/15名
1回600円
7/4、11(金)
受付16:30～
開始16:50～18:00

サッカー **幼児サッカー教室**
年中・年長/20名
1回500円
8/23(土)、9/14(日)、
10/26(日)
受付9:00～
開始9:30～10:30

オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
TEL: 017-765-6200

大建建設スポーツ広場
(青森市スポーツ広場)
TEL: 017-764-5525

ヨガ **夜ヨガ教室**
小学4年生以上/
先着 各15名
月額3,000円、1回1,200円
※HPに割引クーポン有
7/5、12、19(土)
1時間程度
19:00～女性限定クラス
20:10～どなたでも

サッカー **幼児サッカー教室**
年中・年長/20名
1回500円
8/3(日)
受付11:00～
開始11:30～12:30
9/21(日)、10/25(土)
受付9:00～
開始9:30～10:30

ラグビー **ラグビー教室(全7回)**
3歳～中学生/40名
1回500円
7/8(火)、8/19(火)、31(日)、
9/9(火)、30(火)、
10/7(火)、19(日)
火曜日 18:00～21:00
日曜日 13:00～15:00

太極拳 **太極拳教室**
土曜日 先着50名
金曜日 先着25名
月額3,000円、1回1,200円
7/5(土)、18(金)、26(土)
8/1(金)、9(土)、23(土)
19:00～21:00

モルック **モルック体験会**
先着20名
※足し算、引き算ができる方
1回500円
7/20(日)、27(日)
8/3(日)、8/30(土)
13:00～15:00

テニス **キッズテニスガーデン**
小学生/10名
5,000円
7/1(火)～8/21(木)の
毎週火・木曜日
(予備日含む)

運動 **中高齢者運動塾**
50代～70代の方
※介護認定を受けていない方
2,000円
金曜日(月3回)
10:00～12:00

※直接開催施設に来館・電話・HPにて
お申込みください。



試合を見に行こう!

ホーム戦の応援よろしくお願いします!

- ★7月 6日(日) 15:00～ 弘前市運動公園陸上競技場(弘前市) レイラック滋賀 戦
 - ★7月12日(土) 18:00～ カクヒログループ アスレチックスタジアム(青森市) 横河武蔵野FC 戦
 - ★7月20日(日) 15:00～ 新青森県総合運動公園球技場(青森市) 沖縄SV 戦
 - ★7月27日(日) 15:00～ カクヒログループ アスレチックスタジアム(青森市) HondaFC 戦
- ホーム戦のチケットの購入、試合の実施については、ラインメール青森FC [Tel: 017-729-0411]のHP(<https://reinmeer-aomori.jp>)で、ご確認ください。

Rein Meer Aomori FC



7月は青森市開催が3試合! 上位を争うチームとの負けられない直接対決!

6月21日(土)にカクヒログループアスレチックスタジアムで行われたFCティアモ枚方戦で今季最多の“2,555人”の入場者数を記録しました!

5年ぶりに天皇杯の舞台に帰ってきたチームは6月11日(水)の2回戦で現J1チームの“横浜F・マリノス”に勝利し、ジャイアントキリングを起こしました!

21日の試合では惜しくも引き分けに終わったものの、スタジアムに響く歓声はチームの活力になっております。

7月は青森市開催が3試合ありますので、ご家族・ご友人とラインメール青森FCを応援しましょう!

1試合平均1,495人
6/23時点



スポーツをしよう!!



適度な運動と仲間との語らい
グラウンド・ゴルフ体験会

①7月17日(木) 雨天時7月24日(木)
②7月9日(水) 雨天時7月18日(金)
③7月14日(月) 雨天時7月21日(月)
各日 9:00～



■会 場 / ①野木和公園 ふるさとの森
②総合運動公園 三角広場
③青森市中央西公園(浦町小学校横)

■参加費 / 無料
道具は準備してお待ちしておりますので、お近くの体験会場へ手ぶらでおいでください。また、体験会とは別に、市内十数か所でクラブ毎に練習していますので、お気軽にお声掛け、体験ください。

■申込方法/ 電話で各担当クラブへ
①(油川とまと)担当:竹内[TEL:090-1932-5231]
②(ほがらか会)担当:金子[TEL:090-2028-5200]
③(AS友の会)担当:松本[TEL:090-5830-9615]



空手道を通して心と身体をきたえよう
油川空手愛好会 1ヶ月無料体験

7月の毎週金曜日
7月4日、11、18、25(金)
18:00～20:00

■対象者 / 小学1年生～
■会 場 / 油川市民センター体育館
■参加費 / 無料
■持ち物 / 汗拭きタオル、飲み物、
動きやすい服装でお越しください

■申込方法
事前にQRコードの申込フォーム
よりお申込みください。



■問合せ先/ 講師:須藤雄大
[TEL:050-7109-3263]



全国の中学生世代の強豪チームが青森に
集結! 次世代を担う選手たちのハイレベルな戦いをぜひご観戦ください!
決勝戦は7/25(金)11:00～を予定しております。