

みんなのスポーツイベント

2026年3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～3/23(月) 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 ◎小学生・幼児・ベビー: 3/10(火)12:00～ ◎水中・フィットネス・身体・知的: 3/11(水)12:00～ ◎一般・初級・初心者: 3/12(木)12:00～ ※プールへ直接来館のみの申し込みとなります。 申込順のため料金持参でお集まりください	初級水中運動教室(月) (全6回) 18歳以上/40名 3,000円 4/6～5/25の月曜 4/20・5/18は除く 10:00～11:00	中級水中運動教室(金) (全8回) 18歳以上/40名 4,000円 4/10～5/29の金曜 10:00～11:00	水中フィットネス(木) (全8回) 18歳以上/50名 5,600円 4/9～5/28の木曜 10:00～11:00	一般水泳教室(火) (全7回) 18歳以上/40名 3,500円 4/7～5/26の火曜 5/5は除く 10:00～12:00
一般水泳教室(土) (全13回) 15歳以上/20名 6,500円 4/11～7/11の土曜 5/30は除く 18:30～20:30	初級中級水泳教室(月) (全6回) 18歳以上/40名 3,000円 4/6～5/25の月曜 4/20・5/18は除く 13:00～15:00	初級中級水泳教室(火) (全7回) 18歳以上/40名 3,500円 4/7～5/26の火曜 5/5は除く 13:00～15:00	初級中級水泳教室(金) (全8回) 18歳以上/40名 4,000円 4/10～5/29の金曜 13:00～15:00	初心者水泳教室(月) (全10回) 18歳以上/30名 ※4泳法のいずれか25m泳げない方 5,000円 4/6～7/6の月曜 4/20・5/4・5/18・6/15は除く 15:30～17:30
小学生水泳教室(木) (全14回) 小学生/40名 7,000円 4/9～7/9の木曜 15:30～17:30	小学生水泳教室(金) (全14回) 小学生/40名 5,600円 4/10～7/10の金曜 16:30～17:30	小学生水泳教室Ⅰ(土) (全13回) 小学生/25名 6,500円 4/11～7/11の土曜 5/30は除く 13:00～15:00	小学生水泳教室Ⅱ(土) (全13回) 小学生/40名 6,500円 4/11～7/11の土曜 5/30は除く 15:30～17:30	幼児水泳教室(水) (全12回) 3～6歳の未就学児/40名 4,320円 4/8～7/8の水曜 4/29・5/6は除く 15:30～16:30
幼児水泳教室(金) (全14回) 3～6歳の未就学児/40名 5,040円 4/10～7/10の金曜 15:30～16:30	ベビー水泳教室(水) (全6回) 1～3歳(未就学児)とその保護者 /15組 アームヘルパーをお持ちでない方は 別途1,000円 4,200円 4/8～5/27の水曜 4/29・5/6は除く 10:30～11:30	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で 自立歩行が可能な方(付き添い可) /10組 3,600円 4/11～6/20の土曜 5/30は除く 15:30～17:30	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で 20歳以上の付き添いの方 /10組 3,600円 4/11～6/20の土曜 5/30は除く 15:30～17:30	体育教室 体育教室無料体験会 ①3～6歳(未就学児)/20名 ②小学生/20名 無料 3/24、31(火)の2日間 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 場所:青森市民室内プール 2階研修室 持ち物:内履き、飲み物、タオル

※水泳の申込開始日は各教室によって異なりますのでご注意ください。また、定員になり次第受付を終了いたします。

オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)TEL. 017-765-6200

太極拳 太極拳教室 先着25名 月額3,000円、1回1,200円 3/13、20、27(金) 19:00～21:00 ※HPIに割引クーポン有	太極拳 太極拳教室体験会 先着25名 1回500円 4/10、17、24(金) 18:30～20:30	モルック モルック体験会 先着20名 ※足計算、引き算ができる方 1回500円 3/1(日)、28(土) 13:00～15:00	カーリング カーリング実技指導 小学4年生以上/10名 個人利用券 ※申込順 3/24(火) 13:00～15:00 申込締切:3/19(木)
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 3/14、21、28(土) 1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも可 ※HPIに割引クーポン有	ヨガ 朝ヨガ教室 夜ヨガ教室 初心者体験会 先着20名 1回500円 4/8(水) 7:00～1時間程度 4/17(金) 19:00～1時間程度	盛運輪サンドーム(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 3/6(金) 受付 17:30～ 教室 18:00～20:00		スポーツ スポーツ体験教室 5歳～小学生/15名 1回600円 3/13、27(金) 受付 16:30～ 教室 16:50～18:00	

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 親子で楽しむハッピービクス 3歳以上の未就学児と保護者/25組50名 無料 3/5(木)、12(木)、24(火) 16:30～17:15 3/31(火) 15:30～16:15 場所:多目的室A 持ち物:タオル、飲み物、内履き、動きやすい服装 参加者にお菓子プレゼント♪	エクササイズ 一緒に考えよう! 自宅でのバランストレーニングの方法 当日参加OK / 無料 3/29(日) 13:00～15:00 場所:多目的室C 持ち物:内履き、動きやすい服装 講師:篠原 博 教授 (青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科)	キッズルーム無料開放! 0歳～12歳 小学生まで及び保護者 (中・高生は入場不可) ※必ず保護者同伴でのご入場となります 無料 3/20(金) 春分の日 9:00～19:00 場所:キッズルーム 時間ごとの入れ替え制 定員に達した場合には、次の時間帯以降 でのご入場となります。 総合案内で入場の手続きが必要です。
セミナー 60分で変化を実感!健康ツヤ声セミナー 先着20名 ※予約優先 1回1,000円 ①3/8(日) 10:00～ ②3/19(木) 19:00～ 場所:マルチスペース 持ち物:飲み物 講師:ボイストレーナー 柿崎 有砂さん 歌・話し方・会話スキルをサポート!!	スポーツ 講座 青山学院大学陸上競技部トレーナーに学ぶ! 柔軟性・可動域アップにつながる最新のストレッチ方法 中学生以上のスポーツ活動を行っているかた、 スポーツ指導者等/35名 ※申込順 無料 3/15(日) 14:00～16:00 申込締切:3/12(木)17:00 場所:多目的室B・C 持ち物:内履き、筆記用具、バスタオル、動きやすい服装 講師:萩原 聖人さん (青山学院大学陸上競技部 長距離ブロックトレーナー)	

2026 JFL CUP いよいよ開幕!

Rein Meer Aomori FC



JFL CUPで勢いをつけてリーグ戦に繋げるため、スタジアムでともに戦いましょう!

【AWAY】シーズン開幕戦!

VS クリアソン新宿 3/20(金)18:00 KICK OFF 国立競技場

【ホーム】開幕戦!!

VS いわてグルージャ盛岡 4/5(日)13:00 KICK OFF カクヒログループアスレチックスタジアム

■お問合せは、ラインメール青森FC [Tel: 017-729-0411] HP(https://reinmeer-aomori.jp)



AOMORI WAT'S

2025-26シーズンのホームゲームもいよいよ残り4節となりました。

3月は平日ナイトゲームを開催!さらに平日開催限定の飲み放題企画も実施します!

学校帰り・お仕事帰りにそのまま会場へ!みんなでワッツを応援しよう!!

3月18日(水) 15:05～カクヒログループスーパーアリーナ(青森市) 横浜エクセレンス 戦

3月21日(土) 15:05～カクヒログループスーパーアリーナ(青森市) 神戸ストークス 戦

3月22日(日) 15:05～カクヒログループスーパーアリーナ(青森市) 神戸ストークス 戦

■詳細は青森ワッツ公式サイト(https://aomori-wats.jp/)からご確認ください。



スポーツをしよう!!



子供から大人まで大歓迎!
「はじめてのスクエアダンス
無料講習会」

①4月9日、16日、23日(木)

10:00～11:30

②4月14日、21日、28日(火)

18:00～19:30

■場 所 / ①リンクモア平安閣市民ホール4階

②中央市民センター

■参加費 / 無料

■持ち物 / 歩きやすい内履き、飲み物

■申込方法

事前に下記のいずれかの方法でお申込みください

TEL [080-5556-5708]

Eメール [aomoriyurara@gmail.com]

青森ゆらラスクエアダンスクラブ 担当:柴田

8人一組で軽快な音楽に合わせて踊りながら隊形の変化を楽しむ、世界共通のダンスです



空手道鳴海道場
「1か月お試し無料空手体験」

3・4月の金曜または土曜日(全4回)

金曜日 ①15:30～16:10(4歳以上の未就学児)

②16:30～17:30(小学1～2年生)

③17:30～18:30(小学3～6年生)

土曜日 ④9:30～10:30(小学1～6年生)

⑤11:00～12:30(中学生)

申込日から全4回、5月にまで可

※4月からの新学年でお申し込みください

■場 所 / 空手道鳴海道場(青森市奥野2丁目26-8)

■参加費 / 無料

■講 師 / 空手道鳴海道場 師範 鳴海 沖人さん

■持ち物 / 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

■申込方法

右のQRコード(申込フォーム)からお申込みください

■問合せ先 / 担当:鳴海 [080-6007-4798]



NPO法人全世界空手道連盟
新極真会 青森道場
「ビジネスクラス 1か月無料体験会」

4月14日、21日、28日(火) 昼クラス 11:00～12:00

4月11日、18日、25日(土) 夜クラス 18:30～19:30

基本動作、ストレッチを主体とした空手教室です。

■場 所 / 青森本部道場

(青森市浜田豊田385 観光通りビル3階)

■参加費 / 無料

■講 師 / NPO法人全世界空手道新極真会

青森道場指導員 工藤 武美さん

■持ち物 / 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

(裸足なので内履きは不要)

■申込方法

右のQRコードから申込み、又は下記のいずれかの

方法でお申し込みください

TEL[080-6013-1313]

Eメール[shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com]

新極真会青森道場 担当:工藤

