

みんなのスポーツイベント

2026年7月号

スポーツを体験しよう!!

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

青森市民室内プール TEL:017-743-3440

盛運輸サードーム(青森市屋内グラウンド) TEL:017-729-3106

ソフトテニス

水泳

《各教室の申込開始日》
◎短期ベビー:3日間集中短期:7/1(水)12:00~
◎小学生・幼児・ベビー:7/15(水)12:00~
◎初級水中運動・水中フィットネス&水トレ・
水中ヨガ&ロコモ・身体・知的:7/16(木)12:00~
◎一般・初級中級・初心者:7/17(金)12:00~
※申込順のため料金をご持参の上ご来館ください。
定員になり次第受付終了いたします。
プールへ直接来館のみの申込みとなります。

初級水中運動教室(月)
(全10回)
18歳以上/40名
5,000円
9/7~12/7の月曜
9/21・10/19・11/16・11/23は除く
10:00~11:00

水中フィットネス&水トレ(金)
(全14回)
18歳以上/40名
7,000円
9/4~12/11の金曜
9/11は除く
10:00~11:00

水中ヨガ&ロコモ(木)
(全12回)
18歳以上/50名
8,400円
9/3~12/10の木曜
9/24・10/22・11/26は除く
10:00~11:00

一般水泳教室(火)
(全13回)
18歳以上/40名
6,500円
9/1~12/8の火曜
9/22・11/3は除く
10:00~12:00

一般水泳教室(土)
(全15回)
15歳以上/20名
※25m4泳法泳げる方
7,500円
9/5~12/12の土曜
18:30~20:30

ジョグ&ウォーク
ジョグ&ウォーク
記録に挑戦!
ジョギングコース利用者
年会費200円(その他、別途利用料)
営業日の9:00~22:00
走行距離に応じて500km毎に賞状、
1000km毎に粗品を進呈致します。

スポーツ
スポーツ教室
5歳~小学生/20名
3回分同時申込み1,600円
(1回600円)
7/7(火)、10(金)、24(金)
受付16:30~
教室17:00~17:45

ミズソフトテニススクール
(合計12回)
小学5年生~中学生・高校生
月額12回:8,000円
月額8回:6,000円
月額4回:3,000円
毎週水・水・金曜日
18:00~21:00
予備日:7/27(月)、29(水)

初級中級水泳教室(月)
(全10回)
18歳以上/40名
5,000円
9/7~12/7の月曜
9/21・10/19・11/16・11/23は除く
13:00~15:00

初級中級水泳教室(火)
(全13回)
18歳以上/40名
6,500円
9/1~12/8の火曜
9/22・11/3は除く
13:00~15:00

初級中級水泳教室(金)
(全14回)
18歳以上/40名
7,000円
9/4~12/11の金曜
9/11は除く
13:00~15:00

初心者水泳教室(月)
(全10回)
18歳以上/40名
※4泳法のいずれか25m泳げない方
5,000円
9/7~12/7の月曜
9/21・10/19・11/16・11/23は除く
15:30~17:30

小学生水泳教室(木)
(全14回)
小学生/50名
7,000円
9/3~12/10の木曜
9/24は除く
15:30~17:30

小学生水泳教室(金)
(全14回)
小学生/40名
5,600円
9/4~12/11の金曜
9/11は除く
16:30~17:30

ストレッチ
ボール
プロのスポーツトレーナーが
教えるストレッチボール教室
全対象
初回600円
2回目以降1,200円
7/7(火)
受付18:00~
教室18:30~19:20

野球
小学生野球教室
小学2~6年生/20名
1回500円
全対象
7/7、14(火)
受付17:30~
開始18:00~20:00
7/23(木)
受付16:30~
開始17:00~19:00

ゴルフ
ゴルフ教室
(計4回)
どなたでも可、親子大歓迎
月4,000円
(ペア割500円引き)
7/4(土)
13:00~15:00
7/11(土)、12(日)、18(土)
10:00~12:00
予備日:7/26(日)10:00~12:00

小学生水泳教室I(土)
(全15回)
小学生/40名
7,500円
9/5~12/12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
9/5~12/12の土曜
15:30~17:30

幼児水泳教室(水)
(全14回)
3~6歳(未就学児)/25名
5,040円
9/2~12/9の水曜
9/23は除く
15:30~16:30

幼児水泳教室(金)
(全14回)
3~6歳(未就学児)/40名
5,040円
9/4~12/11の金曜
9/11は除く
15:30~16:30

身体障がい者教室
(運動・水泳)(土)(全8回)
中学生以上の身体障がいのある方で
自立歩行可能な方(付き添い可)/10名
2,880円
9/5~11/7の土曜
9/12・10/24は除く
10:00~11:00

知的障がい児者
水泳教室(土)(全8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/15組
2,880円
9/5~11/7の土曜
9/12・10/24は除く
11:00~12:00

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

トレーニング
猫背を防ごう!
座ってできる体幹トレーニング
当日参加OK / 1,000円
7/4(土)
10:00~12:00
場所:多目的室A
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)

ノビティ
キッズノビティ(中級)
4~9歳/10名
当日参加OK / 月額3,000円
7/14(火) 7/17、31(金)
16:30~17:30 16:00~17:00
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

ノビティ
キッズノビティ(上級)
4~9歳/10名
当日参加OK / 月額3,000円
7/14(火) 7/17、31(金)
17:45~18:45 17:15~18:15
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

ベビー水泳教室(水)
(全9回)
1~3歳の子と20歳以上の
付き添いの方(未就学児)/15組
6,300円
アームヘルパーをお持ちでない方は別途1,000円
9/9~11/11の水曜
9/23は除く
10:30~11:30

短期ベビー水泳教室
1~3歳の子と20歳以上の
付き添いの方(未就学児)/15組
3,000円
①、②、③どれか1つだけ参加の場合1,500円
アームヘルパーをお持ちでない方は別途1,000円
①7/31(金) ②8/12(水) ③8/19(水)
10:30~11:30

3日間集中短期水泳教室
小学生/20名
3,000円
①、②、③のうち2つ受講する場合5,000円
3つ受講する場合7,000円
①7/22(水)~7/24(金)
②7/25(土)~7/27(月)
③7/28(火)~7/30(木)
10:00~12:00

オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
TEL:017-765-6200

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
7/11、18、25(土)
1時間程度
19:00~女性限定クラス
20:10~どなたでも可

ヨガ
朝ヨガ教室体験会
どなたでも可
/先着20名
1回500円
7/15(水)
7:00~1時間程度

※申込開始日は各水泳教室によって異なりますのでご注意ください。

スポーツをしよう!!

適切な運動と仲間との語り
「グラウンド・ゴルフ体験会」
①5月~10月まで毎週月曜日、木曜日
②7月6日(月) 雨天時7月13日(月) 9:00~
③7月8日(水) 雨天時7月9日(木) 9:00~
■場 所 / ①、③野木和公園 ふるさとの森 ②総合運動公園 三角広場
■参加費 / 無料 ※道具は準備してお持ちしております。
■申込方法 / 各担当クラブへお電話でお申し込みください。
① 油川とまと 担当:石戸 TEL[090-2366-4515]
② ほがらか会 担当:金子 TEL[090-2028-5200]
③ ふるさとの森 担当:奈良 TEL[090-2027-1887]
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。

参加チーム募集!
「エンジョイCURLING2026年度大会」
9月6日(日)
集合:8時30分 2階南側観覧席
■対 象 / 県内在住のカーリング経験者 16チーム(1チームは4名~6名)
※小中学生で構成するチームは、必ず1名以上の保護者がメンバーとして
参加すること。ただし、小学生大会に参加したことのあるチームは保護者
なしでも可。
■場 所 / オカでんアリーナ
■参加費 / 1チーム 6,000円
■申込方法 / 8月28日(金)までに所定の申込用紙にご記入の上、Eメールまたは
FAXでお申し込みください。
申込書はHP(<https://www.aomori-curling.jp>)からダウンロード
できます。
Eメール[ishikan126@gmail.com]
FAX[017-775-2690]
■問合せ先 / 青森県カーリング協会 担当:石田 TEL[090-8253-6718]

歌・話し方・会話スキルをサポート
「60分で変化を実感!健康ツヤ声セミナー」
①7月11日(土) 10:00~
②7月14日(火) 19:00~
■定 員 / 先着20名 ※予約優先
■場 所 / カクヒログループスーパーアリーナ
マルチスペース
■参加費 / 1回 2,000円
■持ち物 / 飲み物
■講 師 / ボイストレーナー 柿崎 有紗
■申込方法 / QRコード(申込フォーム)からお申し込みください。
■問合せ先 / カクヒログループスーパーアリーナ
TEL [017-762-7105]
※年間スケジュールはQRコードからご覧ください

第5回青森ジュニアユース(U-15)
サッカーフェスティバル
2026.7.21-24
場所:カクヒログループアスレチックスタジアムなど
全国の中学生世代の強豪チームが青森市に集結!
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7/24(金)11:00~を予定しております。

モルック
モルック体験会
先着20名
※足算、引き算ができる方
1回500円
7/5(日)、25(土)
8/8(土)、8/23(日)
13:00~15:00

太極拳
太極拳教室
どなたでも可
/先着各25名
月額3,000円、1回1,200円
7/17、24、31(金)
8/1(土)、21(金)、28(金)
18:30~20:30

野球
小学生野球教室
小学2~6年生
/先着50名
月額1,500円
7/28(火)、29日(水)、30日(木)
10:00~12:00

運動
中高年齢運動塾
50代~70代の方
/10名程度
※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

AOMORI WAT'S

青森市を拠点に活動するプロバスケットボールチーム「青森ワッツ」。
これまで地域に夢と感動を届けてきたチームは、1試合平均入場者数「2,000人」を目指し新たな
ステージ「B.LEAGUE ONE」へ挑戦します。
迫力あるプレーや選手たちの姿は、まちを盛り上げる大きな力です。
みんなで青森ワッツを応援しましょう! GO! GO! Wat's!



■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。

Rein Meer Aomori FC

ラインメール青森 悲願のJリーグ昇格へ!!
2026-27シーズンが8月から開幕!
2026 JFL CUPは準優勝で締めくくり、勢いこのままリーグ戦へ。
そして、ホーム戦は全15試合。1試合平均観客動員数2,000人を達成する必要があります!
ぜひスタジアムで熱い応援をお願いいたします!

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

