

7	13	月							爽そうヨガ 10－12			アート体操教室 17－20	ジークンドー 20－22		
	14	火							kicks 10－12		YOGA結 13－15	アート体操教室 15－18	市レス 18－20	青北OB 20－22	
	15	水							アップル スポーツ 10－12				TEAM EN JOY 18－20	ピットブル 20－22	
	16	木					青森市 アーチェリー 協会 18－19			YOGA結 10－12		アフエク ション PM 13－15		市レス 18－20	ナイトヨガ 20－22
	17	金					Motion 18－19			ヨガ友 「ちゃくら」 10－12			ライズ スポーツ 16－18	TEAM EN JOY 18－20	青北OB 20－22
	18	土		小田切 10－12			アーチェリー 実技 18－20		東北ミックスカーリング選手権大会 ※主催 東北ブロックカーリング協議会 7－23						
	19	日							東北ミックスカーリング選手権大会 ※主催 東北ブロックカーリング協議会 7－20						

7	6	月						爽そうヨガ 10－12			アート体操教室 17－20		
	7	火							YOGA結 13－15	アート体操教室 15－18	市レス 18－20	青北OB 20－22	
	8	水						練功 十八法 10－12			TEAM EN JOY 18－20		
	9	木			青森市 アーチェリー 協会 18－19			YOGA結 10－12		アフエク ション PM 13－15	市レス 18－20	ナイトヨガ 20－22	
	10	金						ヨガ友 「ちゃくら」 10－12			ライズ スポーツ 16－18	TEAM EN JOY 18－20	青北OB 20－22
	11	土						TEAM EN JOY 9－12			ピットブル 18－20		
	12	日						市レス 10－12		アート 体操教室 13－15		Sanook kick 18－20	