



# 1

## 【2026年1月】

### UACAスケジュール表

#### 【お知らせ】

✓ 場所や時間の変更、練習中止の場合は、当日昼頃までにご連絡します。

✓ 1月4日(日)のUACA練習会特別Ver.にしまして、12月17日(水)にお知らせします。  
※全コースどなたでも参加可能  
※小さなお子様でも取り組めるリレー形式で実施予定

✓ **2026年1月より祝日でもコース練習会を実施します。**1月12日(月)の**アスリートコース(月)**は**練習施設が利用できず1月16日(金)に実施**します。

✓ **なお、2026年1月よりパーソナル指導を本格的に開始いたします。**  
**パーソナル指導の予定表は別途作成し、改めて共有しますので、そちらをご確認のうえご参考ください。**

注意) ※開催場所をご確認願います。

- ・カクヒロスタジアム(青森市宮田)
- ・カクヒロスーパーアリーナ(青森市浦町)
- ・安田競技場 (青森市安田美術館近く)

✓ 2月の予定は1月16日頃までにお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			年末年始に伴う休業期間 2025年12月29日～2026年1月3日 ※連絡等返信不可			UACA練習会 2026年走り始めVer. カクヒロスタジアム(室内) 12:00～15:00
5	6	7	8	9	10	11
【セミアスリートコース(月)】 16:30～18:00 大野小学校体育館	【エンジョイコース(火)】 16:30～17:30 古川小学校体育館	【エンジョイコース(水)】 16:30～17:30 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(水)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【セミアスリートコース(木)】 16:30～18:00 古川小学校体育館	【エンジョイコース(金)】 16:30～17:30 古川小学校体育館		
12	13	14	15	16	17	18
【セミアスリートコース(月)】 16:30～18:00 大野小学校体育館	【エンジョイコース(火)】 16:30～17:30 古川小学校体育館	【エンジョイコース(水)】 16:30～17:30 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(水)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【セミアスリートコース(木)】 16:30～18:00 古川小学校体育館	【エンジョイコース(金)】 16:30～17:30 古川小学校体育館 ----- 【アスリートコース(月)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)		
19	20	21	22	23	24	25
【セミアスリートコース(月)】 16:30～18:00 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(月)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【エンジョイコース(火)】 16:30～17:30 古川小学校体育館	【エンジョイコース(水)】 16:30～17:30 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(水)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【セミアスリートコース(木)】 16:30～18:00 古川小学校体育館	【エンジョイコース(金)】 16:30～17:30 古川小学校体育館		津軽地区室内陸上 (弘前) (UACA・Jr.アスリート)
26	27	28	29	30	31	
【セミアスリートコース(月)】 16:30～18:00 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(月)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【エンジョイコース(火)】 16:30～17:30 古川小学校体育館	【エンジョイコース(水)】 16:30～17:30 大野小学校体育館 ----- 【アスリートコース(水)】 19:00～21:00 カクヒロスタジアム(室内)	【セミアスリートコース(木)】 16:30～18:00 古川小学校体育館	【エンジョイコース(金)】 16:30～17:30 古川小学校体育館		