

# ゴールデンウィーク

# 母の日

おかあさんいつもありがとう

## とっておき情報!

4/23TUE▶5/12SUN

母の日ギフトおすすめ商品  
リネブラウス ¥3,490  
各種ストール類 ¥2,490~

**GWフェス**  
期間中、お買上げ時に5/7%より使えるレシートクーポンプレゼント!

1F・SHOO・LA・RUE(シューラルー)

母の日に感謝を込めて  
リパティプリント仕様のソフト  
ハンドタオル。  
日常生活に華やかさを  
ソフトハンドタオル ¥902  
肌触りが良く、プレゼントに最適  
ウォッシュドコットンエプロン  
¥3,190~

1F・生活雑貨 Dada(ダダ)

”お母さんありがとう”の感謝を込めて  
大走り新茶(味よし、香りよし)を贈りましょう!

無病息災を願って、  
ビタミンCたっぷりの新茶  
新茶1号・100g・缶・箱入り  
¥2,920  
100g・平袋入り ¥2,700  
50g・平袋入り ¥1,350

母の日プレゼントに新茶お買上げの方へメッセージ  
カードとカーネーション(造花)をさしあげます。

1F・お茶・茶器 つしま清香園 【期間】4/27(土)~5/12(日)

さわやかなストライプ柄が  
ポイント!  
肩にかけやすいショルダー  
とタッセルが、さりげなく  
きちんと感をプラス。

タッセル付きトートバッグ  
¥5,400

1F・コムサイズム

大人気カナナの新作リュック  
ポケットが多く、収納しやすい  
のがポイント。  
普段のお買物から旅行まで幅広く  
活用できます。  
母の日の贈り物に最適です。

カナナシュスバッグシリーズ ¥19,800

1F・レーヴルモリタ

日頃の感謝を込めて…  
対象天然石プレス  
**10%OFF!!**

ガレージSALE  
対象商品  
**30%OFF!!**

1F・天然石・和雑貨 轟神(ライジン)

母の日のプレゼントに  
おすすめ!

エプロン、帽子、日傘  
**10%OFF!!**

2F・ZAKANAKA(ザカナカ)

母の日にリラックスパジャマの  
プレゼント!

パジャマ購入で  
オリジナルバッグを  
差し上げます。  
※無くなり次第終了

2F・ワコールショップ ラポール

母の日のプレゼントに!  
サンロード青森館内、イオン  
青森店はもちろん、スーパー  
などで幅広く利用できます。  
プレゼントに最適!

VJA1,000円券  
¥985

花柄レースのブルオーバーと  
カーディガンのセット商品。  
1枚でコーデが完成します。

花柄レースカーディガン  
アンサンブル  
¥3,289(3L以上 ¥4,389)

GW  
限定 一部商品 **50%OFF**

2F・ベルーナ 【期間】4/29(月・祝)~5/6(月・振)

日頃の感謝の気持ちを込めて お母さんありがとう!

GW家族や友人とアウトドア  
おでかけのおともに!  
日傘、アームウォーマー、帽子  
各種取り揃えております。

エプロン ¥1,540 マグカップ ¥1,210

2F・アクセサリ・雑貨 ラ・クレール

母の日専用ラッピングご用意しております。  
(VJA専用包装手数料は別途20円/件 頂きます)

3F・金券ショップ パピルス

MOTHER'S DAY

## イベント情報!

地球に やさしく

# 本の交換会

4.23(火)-4.29(月・祝)  
1F・サンホール特設会場 10:00-17:00

読み終わった本や不要になった本を交換しませんか?  
本をお持ちいただくと、同じ冊数分、本を交換できます。  
お一人様最大10冊まで!会場へ直接本をご持参ください!

対象/単行本、文庫本、新書、絵本、漫画(単行本のみ)、  
図鑑、図録  
対象外/雑誌、教科書、参考書、辞書、付録冊子、年齢制限  
のある書籍、書き込みがある書籍、汚れ・損傷が  
著しい書籍、市販されていない書籍

**GOMAライブアート**

アーティスト[GOMA]が皆様の  
前で作品を創り上げていきます。  
男性は犬、女性は猫のキャラクター  
となって絵の中に参加できます。

5/17(金)-19(日) 時間 10:00-19:00 (最終日18:00まで) 場所 1F・サンホール  
参加可能時間 午前の部/11:00~12:00・午後の部/15:00~16:00

**ゴンボパレード&ゴンボショー**

サンロード青森の人気キャラクター「ゴンボ」と  
ゆかいな仲間たちによる楽しいパレードを開催!  
パレードに参加してくれたお子様にはオリジナル  
の風船をプレゼント!

5/5(日・祝) パレード:11:00~ サンロード青森 1・2F通路  
ショー:13:00~ 1F・サンホールステージ

**ダンボール迷路**

※イラストはイメージです

当日のお買上げ、3,000円(税込)以上の  
レシートをご提示もしくは、参加料  
200円のお支払いで、ダンボール迷路  
に挑戦!制限時間内にゴールにたどり  
着いたお子様には、景品をプレゼント!  
※当日のレシート合算OK!  
小学生以下のお子様対象となります。  
※参加料200円のお支払いは現金のみです。

5/3(金・祝)-5/6(月・振)  
11:00-17:00(最終受付:16:30)  
【会場】1F・サンホール  
※レシート対象外店舗がございますので、詳しく  
は店内ポスターをご確認ください。

# SHOP NEWS

高保湿スキンケアラインからハンドクリームまで!!  
今だけお買得!

**スキンホリック**

全品 **15%OFF**  
期間:5/31(金)まで

1F/韓流ショップLADY(レイディ)

香り高いストロベリー生地  
に、いちごみるくチョコとココ  
のある優しい甘さのミルク  
クリームを包みました。  
トッピングのキラキラキャン  
ディが宝石のような輝き♪  
お得なBOXも販売しており  
ますので、是非お土産にご利用  
ください!

**プレミアムチョコロ  
いちごみるく**

~2つの出会い♡いちごみるくキャンディ&  
サクマドロップスの宝石~

単品 **340円**  
5個入り **1,500円**

1F/サンマルクカフェ

アボカドを1つ分使用した  
美容と健康にとっても良い  
こっくりあま〜いジュース!  
TAKE OUT可!!

**アボカドジュース**

**693円**

1F/インドネシア料理 ワルンマタハリ

普段使いに最適なTシャツ、  
パンツがセゾロイ!  
Let's GW!!  
【サイズ】80~130cm  
【Tシャツ、パンツ】  
2,090円より

**春物 30~50%OFFコーナー設置!**

2F/子供服&ベビーショップ まま

GWのお出掛けに  
サングラス!

**サングラス各種**

**20%OFF**  
※一部対象外あり

キクヤメガネ創業110周年記念『地元割』

メガネ一式 **最大 11,000円OFF**  
お求めの方

1F/キクヤメガネ

NEW BRAND "OSMOSIS"  
"EMODA"、"EVRIIS"、"GYDA"  
から新作アイテムが大量入荷!!

**Nora Lily INTERPLAY**

お買上げで  
**オリジナルショッパープレゼント**

対象ブランド商品を1点以上お買上げで、くり返し使える  
ブランドロゴ入りショッパーをプレゼント致します。

2F/大人な女子のためのアーバンビーチスタイル Mahina

一部対象商品

**20~40%OFF!**

2F/レディースセレクトショップ ラッシュドヴァン

ハニーズアプリ会員

全品 **10%OFF!!**  
期間:5/3(金・祝)~5/6(月・振)

2F/カジュアルショップ ハニーズ

## サンロード青森 美味スイーツ特集!

5/2(木)~5/13(月) 10:00~19:00(最終日18:00まで)

**The チーズ&チーズケーキ**  
**1,765円**

**スコーン 5個セット**  
**1,260円**

チーズケーキとスコーンのお店、good day for you が5月13日まで期間限定  
オープン! 保存料などを一切使用せず、国産卵・生クリームで作る様々な種類の  
スコーンや厳選したレモンで作るチーズケーキが味わえます。

1F/サブコート/good day for you

5/3(金・祝)~5/6(月・振)  
10:00~19:00(最終日18:00まで)

北海道限定商品が青森初上陸!

**アイスクリーム販売**

濃厚なミルク感、しかもくどくない。  
搾りたてのフレッシュな生乳を使用するから  
こそ実現できる極上の味わいです。  
アイスクリーム好きの牧場主のこだわりの  
つまった商品です。

バニラ・チョコレート・フレッシュミルク  
キャラメルランチ  
小豆・抹茶・柚子 **各380円**

1F/サブコート/ひらかわ牧場

絶賛上映中!  
**名探偵コナン**  
みちるべ  
**100万ドルの五稜星**

BF/青森松竹アムゼ

カルチャーセンター RAB学苑

Thanks! **40TH** ANNIVERSARY

**春のおススメ講座  
無料見学受付中!!**

健康体操&コンディショニングヨガ

【日時】第2・4火曜日  
12:00~13:00  
【受講料・運営費】  
月額:3,366円  
【講師】  
AFAA認定インストラクター  
ZUMBA.インストラクター  
山口京

音楽を使った有酸素運動と筋トレで、運動が苦手な方  
でも出来る体操と身体の調子を整えるヨガで楽しく  
進めていきます。運動不足の方、歩行不足の方、体操&  
ヨガで運動不足を解消しましょう。

はじめての和裁

【日時】第2・4土曜日  
14:00~16:30  
【対象】一般女性限定  
【受講料・運営費】  
月額:3,586円  
【講師】  
和裁職業訓練指導員・  
一級技能士 市川愛子

和裁の基本【運伸・半衿付け】から【浴衣・着物】までの  
仕立てを指導致します。  
※10分程度の見学が可能です。

花・風景など、その想いを  
絵にしてみませんか **淡彩・水彩画教室**

【日時】第2・4金曜日  
13:30~15:30  
【対象】一般男女  
【受講料・運営費】  
月額:3,146円  
【講師】  
日本水彩画会青森県支部会員  
樋口 信雄

淡い色彩の表現ができる淡彩・水彩画を、デッサンから  
筆の運び方、色の付け方など初歩から指導致します。  
手軽で入りやすい、だけど限りなく奥が深いそんな  
魅力的な淡彩・水彩画を、あなたも描いてみませんか。

キッズチアダンス

【日時】毎週月曜日  
〈小3~小2〉16:10~17:00  
〈小3~小2〉17:10~18:10  
【受講料・運営費】  
月額:6,292円  
【講師】日本体育協会公認  
エアロビックインストラクター  
齊藤由美子

初めてのお子様でも安心。華やかさも、基礎体力も  
向上しチームダンスなので協調性が高められます。  
簡単なステップからハンドアクションまで専門講師が  
やさしく丁寧に指導します。

ジュニア's HIPHOP(初心者クラス)

【日時】毎週月曜日  
〈小1~小3〉16:00~16:50  
【受講料・運営費】  
月額:5,412円  
【講師】  
JAJA会員 小野郁子

リズムの取り方、ステップの踏み方、体の動かし方  
など、曲に合わせて初めてでも楽しくヒップホップを  
踊ります。

ガールズK-POPカバーダンス

【日時】毎週水曜日  
〈小4~小2〉16:20~17:10  
〈小3~小6〉17:20~18:20  
〈中学~一般〉18:30~19:30  
【受講料・運営費】  
月額:5,852円  
【講師】K-POPインストラクター  
SHIORI

ストレッチ、アイソレなど基本の動きから流行りの  
ガールズK-POPの曲の振付を行います。  
ダンス未経験者の方でも大丈夫!

Kids Hiphop Dance

【日時】毎週土曜日  
〈年長~小3〉12:40~13:35  
〈小4~小6〉13:40~14:40  
〈中学生〉14:45~15:45  
【受講料・運営費】  
月額:5,852円  
【講師】Hiphopインストラクター  
村上慎平

基礎のストレッチから、アップダウンなどのリズムの  
とり方、体の一部を動かすアイソレーション、基本となる  
ステップから振り付けまでを本格レッスン。自分を表現  
することで、お子さんの体と心の成長にも役立ちます。

### 【入会金不要で1回ずつ手軽に参加出来るおススメ短期講座】

ゆったりセラピーヨガ

【日時】①5/11②⑥/8③  
各日10:30~11:30  
【対象】女性限定  
【参加費】1回1,793円  
【講師】  
日本筋膜リリース運動協会  
認定セラピスト 長内今日子

ツボ(経絡)を整えることで呼吸も整い、内臓機能を  
高めます。また、凝りや冷え性、むくみなどの不調も  
解消。筋膜リリースも取り入れてケガの予防、骨盤や  
肩甲骨も正しい位置に整い、姿勢も改善します。

マインドフルネス

【日時】①5/17②⑥/14③  
昼の部 13:00~14:00  
夜の部 19:00~20:00  
【参加費】  
各1回 1,903円  
【講師】  
ヨガインストラクター  
相馬かほる

マインドフルネスは、心を落ち着かせ、脳を休める最高  
の浄化法です。たった10分間の何もしない時間を  
体験。そのままの服で、イスに座って楽にできます。  
楽しく説明しながら誘導していきます。

気軽に「ゆるヨガ」でリフレッシュ!

【日時】5/19③  
11:00~12:00  
【対象】一般男女  
【参加費】1,793円  
【講師】IYPF公認  
ヨガインストラクター  
工藤富士子

体が硬くても大丈夫。むしろ効果を実感できます。  
ゆったりとしたポーズと深い呼吸で休日のリフレッシュ  
しませんか?お家で出来る丸めたマットを使った  
「簡単ボディメイク」もご紹介いたします。

ガールズK-POPサビ完コピ講座

【日時】6/16③  
11:00~12:00  
【対象】小学4年生~一般女性  
【参加費】1,793円  
【講師】  
K-POPインストラクター  
SHIORI

最新のガールズK-POPのサビを1時間で完コピ  
しましょう!普段忙しくてなかなかレッスンに通えない  
方も1日なら大丈夫!

**3F RAB学苑** ☎017-723-1341 【受付時間】平日/10時~20時 土曜日/10時~18時【日曜・祝日 休業】 [www.rabgakuen.com](http://www.rabgakuen.com)

●チラシ掲載の時点で満員の場合がございます。 ●無料体験会及び1日講座ともに事前のお申し込みが必要です。 [あーるえーびーがくえん](#) 検索

shopping town **SUNROAD** ショッピングタウン サンロード青森 〒030-8533 青森市緑3丁目9-2 Tel.017-722-8111 サンロードあおもり 検索

営業時間のご案内 サンロード青森専門店街…10:00~20:00 / 3F飲食店街…21時まで営業  
イオン食品売場…8:00~22:00 / 簡易郵便局※土・日・祝・年末年始(12/31~1/3)休業…9:00~16:00

全ての表示価格は消費税を含んだ価格です。