


|    |   | 八戸市体育館<br>☎(0178)22-7181   | 東体育館<br>☎(0178)31-3355   | 屋内トレーニングセンター<br>☎(0178)20-2990   | 南部山健康運動センター<br>☎(0178)20-5403 | 南郷カッコーの森エコーランド<br>☎(0178)82-3310   | テクノルアイスパーク八戸<br>☎(0178)25-5655  |
|----|---|--|--|--|-------------------------------|--|---|
| 1  | 月 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円<br>カラダづくりEX<br>10:45-11:30 200円       |  | 【屋内トレーニングセンター】<br>5月1日 9:00~<br>6月分予約受付開始<br>★さわやか朝ヨガ/いきいき昼ヨガ<br>★シェイプ&ストレッチ<br>★健康運動教室<br>当月を含めて2か月先まで予約可 | ★アクアピクス<br>13:30-14:00        |  |   |
| 2  | 火 |  |  | シェイプ&ストレッチ<br>13:00-14:15 200円<br>【定員9人】   |                               | ★水中ウォーク&ジョグ<br>13:30-14:00<br>★アクアトレーニング<br>18:30-19:00<br>★流水リラックスタイム<br>14:10-14:40<br>19:10-19:40 |   |
| 3  | 水 |  |  |  |                               |  |   |
| 4  | 木 |  |  |  |                               |  |   |
| 5  | 金 |  |  | さわやか朝ヨガ<br>10:00-11:15 300円<br>【定員9人】  |                               |  |   |
| 6  | 土 |  |  |  |                               |  |   |
| 7  | 日 |  |  |  |                               |  |   |
| 8  | 月 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円                                       |  |  | ★アクアシェイプ<br>13:30-14:00       | 温水プール休館日   |   |
| 9  | 火 |  | 体カアップエクササイズ<br>9:45-10:30 200円<br>ストレッチ&ストレッチポール<br>10:45-11:30 100円 | 健康運動教室<br>13:00-14:15 200円<br>【定員6人】   |                               | ★水中ウォーク&ジョグ<br>13:30-14:00<br>★アクアトレーニング<br>18:30-19:00<br>★流水リラックスタイム<br>14:10-14:40<br>19:10-19:40 |   |
| 10 | 水 | スマイル健康教室<br>14:00-14:45 200円<br>休館日                              |  |  | 休館日                           |  |   |
| 11 | 木 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円<br>リフレッシュEX&ストレッチ<br>10:45-11:30 300円 | 休館日  | 休館日  | ★アクアウォーキング<br>13:30-14:00     | 5/11(木)<br>らくらく体操&ストレッチ<br>10:00-10:45 100円  |   |
| 12 | 金 |  | 体カアップエクササイズ<br>9:45-10:30 200円<br>ストレッチ&ストレッチポール<br>10:45-11:30 100円 | さわやか朝ヨガ<br>10:00-11:15 300円<br>【定員15人】<br>いきいき昼ヨガ<br>13:00-14:15 300円<br>【定員15人】                           |                               | 水<br>抜<br>き<br>清<br>掃<br>の<br>み<br>休<br>館  |   |
| 13 | 土 |  |  |  |                               |  |   |
| 14 | 日 |  |  |  |                               |  |   |
| 15 | 月 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円<br>カラダづくりEX<br>10:45-11:30 200円       |  |  | ★プールdeフィットネス<br>13:30-14:00   |  |  |

- ★印はプールで行う教室です。受講料は無料(プール利用料別途必要)です。
- 日程は都合により変更になる場合があります。
- 休館日のお問い合わせは17時までです。

- 体調のすぐれない方、疾患をお持ちの方は受講をお控えください。
- スポーツ障害保険には加入していません。ケガなどの補償につきましては責任を負いかねますのでご了承ください。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ねください。

最新教室情報



| 0    | 八戸市体育館<br>☎(0178)22-7181           | 東体育館<br>☎(0178)31-3355  | 屋内トレーニングセンター<br>☎(0178)20-2990           | 南部山健康運動センター<br>☎(0178)20-5403 | 南郷カッコーの森エコーランド<br>☎(0178)82-3310   | テクノアイスパーク八戸<br>☎(0178)25-5655 |
|------|------------------------------------|---|--|-------------------------------|--|-------------------------------|
| 16 火 |                                    | かんたんエアロビクス<br>9:45-10:30 300円<br>ワンポイント体操&ストレッチ<br>10:45-11:30 100円 | シェイプ&ストレッチ<br>13:00-14:15 200円<br>【定員9人】 |                               | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">                     5/18(木)<br/>                     らくらく体操&amp;ストレッチ<br/>                     10:00-10:45 100円                 </div> 水<br>抜き<br>プールの<br>清掃の<br>ため<br>の<br>休館 |                               |
| 17 水 | 休館日                                |   |  | 休館日                           |  |                               |
| 18 木 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円         | 休館日   | 休館日                                      | ★アクアウォーキング<br>13:30-14:00     |  |                               |
|      | リフレッシュEX&ストレッチ<br>10:45-11:30 300円 |   |  |                               |  |                               |
| 19 金 |                                    |   | さわやか朝ヨガ<br>10:00-11:15 300円<br>【定員15人】   |                               |  |                               |
| 20 土 |                                    |   |  |                               |  |                               |
| 21 日 |                                    |   |  |                               |  |                               |
| 22 月 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円         |   |  | ★プールdeフィットネス<br>13:30-14:00   |  |                               |
| 23 火 |                                    |   | 健康運動教室<br>13:00-14:15 200円<br>【定員9人】     |                               |  |                               |
| 24 水 | 休館日                                |   |  | 休館日                           |  |                               |
| 25 木 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円         | 休館日   | 休館日                                      | ★アクアウォーキング<br>13:30-14:00     | らくらく体操&ストレッチ<br>10:00-10:45  |                               |
|      | リフレッシュEX&ストレッチ<br>10:45-11:30 300円 |   |  |                               |  |                               |
| 26 金 |                                    | 体カアップエクササイズ<br>9:45-10:30 200円                                      | さわやか朝ヨガ<br>10:00-11:15 300円<br>【定員15人】   |                               | ★アクアトレーニング<br>13:30-14:00<br>★水中ウォーク&ジョグ<br>18:30-19:00<br>★流水リラックスタイム<br>14:10-14:40<br>19:10-19:40   |                               |
|      |                                    | ストレッチ&ストレッチポール<br>10:45-11:30 100円                                  | いきいき屋ヨガ<br>13:00-14:15 300円<br>【定員15人】   |                               |  |                               |
| 27 土 |                                    |   |  |                               |  |                               |
| 28 日 |                                    |   |  |                               |  |                               |
| 29 月 | ストレッチ体操<br>9:30-10:15 100円         |   |  | ★プールdeフィットネス<br>13:30-14:00   |  |                               |
|      | カラダづくりEX<br>10:45-11:30 200円       |   |  |                               |  |                               |
| 30 火 |                                    | かんたんエアロビクス<br>9:45-10:30 300円                                       |  |                               | ★水中ウォーク&ジョグ<br>13:30-14:00<br>★アクアトレーニング<br>18:30-19:00<br>★流水リラックスタイム<br>14:10-14:40<br>19:10-19:40   |                               |
|      |                                    | ワンポイント体操&ストレッチ<br>10:45-11:30 100円                                  |  |                               |  |                               |
| 31 水 | 休館日                                |   |  | 休館日                           |   |                               |

- ★印はプールで行う教室です。  
受講料は無料(プール利用料別途必要)です。
- 日程は都合により変更になる場合があります。
- 休館日のお問い合わせは17時までです。

- 体調のすぐれない方、疾患をお持ちの方は受講をお控えください。
- スポーツ障害保険には加入しておりません。  
ケガなどの補償につきましては責任を負いかねますのでご了承ください。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ねください。

最新教室情報

