

		戸田市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニングセンター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動センター ☎(0178)20-5403	南郷カッコーの森 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノロアイスパーク戸戸 ☎(0178)25-5655
1	木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45	
				【屋内トレーニングセンター】 6月1日 9:00~ 7月分予約受付開始 ☆さわやか朝ヨガ/いきいき屋ヨガ ☆シェイプ&ストレッチ ☆健康運動教室 当月を含めて2か月先まで予約可			
2	金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】	★ワンポイントレッスン 18:00-19:00	★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
3	土						
4	日						
5	月				★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日	
6	火	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
		ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円					
7	水	休館日			休館日	★リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
8	木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45	
		リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
9	金	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円		さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
		ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円		いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
10	土						
11	日						
12	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★アクアシェイプ 13:30-14:00	温水プール休館日	
		カラダづくりEX 10:45-11:30 200円					
13	火			健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
14	水	スマイル健康教室 14:00-14:45 200円			休館日		
		休館日					
15	木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45	

- ★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。

【南郷温水プール】 着衣水泳体験教室〜水で遊ぼう〜  
 6/25(日) 9:00~11:00  
 参加料:無料 お申込み期間 5/28(日)~6/24(土)  
 南郷屋内温水プールへお申し込みください。

最新教室情報



2023年 6月 16日~30日

エスプロモ株式会社 スポーツ教室カレンダー

	八戸市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニングセンター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動センター ☎(0178)20-5403	南郷カッコーの森 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノロアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
17 土				★ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
18 日						
19 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
20 火		かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円	シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
21 水	休館日			休館日	★リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
22 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45	
23 金		体力アップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円	さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】 いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
24 土						
25 日					着衣水泳体験教室 9:00-11:00 ※ お申し込みが必要です	
26 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 カラダづくりEX 10:45-11:30 200円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
27 火		かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円	健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
28 水	休館日			休館日		
29 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円	休館日	休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45	
30 金					★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	

- ★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。

【南郷温水プール】 着衣水泳体験教室～水で遊ぼう～  
6/25(日) 9:00～11:00  
参加料: 無料 お申し込み期間 5/28(日)～6/24(土)  
南郷屋内温水プールへお申し込みください。

最新教室情報

