

		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 【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	★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	
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 ストレッチ& ストレッチポール 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
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 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	
9	金		体カ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】 いきいき屋ヨガ 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
10	土						
11	日						
12	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			★アクアシェイプ 13:30-14:00	温水プール休館日	
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



		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	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300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	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円					
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	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					
23	金	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	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 ★流水リラックスタイム 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		いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
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			★プールdeフィットネス 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					
27	火	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300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	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円					
28	水	休館日			休館日		
29	木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日		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					
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

