

	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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 土			【屋内トレーニングセンター】 7月1日 9:00~ 8月分予約受付開始 ☆さわやか朝ヨガ/いきいき昼ヨガ ☆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		7/1(土)2(日) 【南郷の日】 ストレッチポールタイム 10:00-10:30 ★アクアピクスタイム 10:45-11:15 ★水泳ワンポイント レッスンタイム 11:30-12:15	
2 日						
3 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			★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日	
4 火			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	
5 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	
6 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 10:00-10:45 100円	
7 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】 パークヨガ【雨天中止】 10:00-11:15 300円	★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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
8 土						
9 日						
10 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	
11 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	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	
12 水	スマイル健康教室 14:00-14:45 200円 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	
13 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 10:00-10:45 100円	
14 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	
15 土				★ワンポイントレッスン 15:00-16:00		

- ★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。

【長根公園】市民プール 7月8日(土)オープン!

初日のみ 無料 営業時間 10:00~18:30  
 一般340円・高校生220円・中学生110円・小学生以下50円  
 詳しくは ☎0178-24-5025(市民プール) まで

最新教室情報



2023年 7月 16日~31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ーランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16 日						
17 月						
18 火		かんたんエアロビクス 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】		温水プール休館日	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円				
19 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	
20 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 10:00-10:45 100円	
	リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
21 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】 パークヨガ【雨天中止】 10:00-11:15 300円		★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	
22 土				☆南部山プール☆ 夏休み期間営業時間 7/22(土)~8/22(火) 10:00~20:00 ※8/13~16は10:00~17:00	☆南郷プール☆ 夏休み期間営業時間 7/22(土)~8/20(日) 10:00~20:30 ※8/13~16は10:00~17:00	
23 日						
24 月					温水プール休館日	
25 火		かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300円	健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】		★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円				
26 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	
27 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 10:00-10:45 100円	
	リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
28 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 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40	
			いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
29 土					南郷サマージャズフェスティバルのためプールのみ 営業 10:00-13:00	
30 日						
31 月					温水プール休館日	

- ★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

