

		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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1	金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】 【晴天の場合】パークヨガ 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	
2	土						一般滑走 9月3日(日)開始 初日は滑走料無料!!
3	日						
4	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	
5	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	
6	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	
7	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	休館日
8	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	
9	土						
10	日						
11	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	
12	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	
13	水	スマイル健康教室 14:00-14:45 200円 休館日			休館日		
14	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	休館日
15	金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】 【晴天の場合】パークヨガ 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	

【屋内トレーニングセンター】
9月1日 9:00~
10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

- ★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



	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 土				★ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
17 日						
18 月						
19 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】		温水プール休館日	
20 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	
21 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	休館日
22 金			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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
23 土						
24 日						
25 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	
26 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	
27 水	休館日			休館日		
28 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	休館日
29 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】		★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	
30 土						

- ★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

