

	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 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	
2 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		休館日
3 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円 【定員15人】		11月4日(土)・5日(日) 南郷体育館 トレーニング無料体験 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 <ストレッチボールタイム> 11:00~11:30 13:30~14:00 場所:トレーニング室	
4 土		ちびっこマラソンのため 臨時休館	【屋内トレーニングセンター】 11月1日 9:00~ 12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			
5 日		リレーマラソンのため 臨時休館				
6 月				★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日	
7 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
8 水	スマイル健康教室 14:00-14:45 200円 休館日			休館日		
9 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
10 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ& ストレッチボール 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	
11 土						
12 日						
13 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	
14 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	
15 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	

- ★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




2023年 11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ーランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16 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
17 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	
		ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円		★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	
18 土						
19 日						
20 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					
21 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	
		ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円		★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	
22 水	休館日			休館日		
23 木						
24 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	
			いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】	★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	
25 土						
26 日						
27 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	
28 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】		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円		★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	
29 水	休館日			休館日		
30 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
	リフレッシュEX&ストレッチ 10:45-11:30 300円					

- ★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

