

	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 土			【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			
2 日						
3 月				★アクアピクス 13:30-14:00	休館日	
4 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				
5 水	らくらくエクサ&ポール 13:30-14:15 200円			休館日	★リズムアクア+ 13:30-14:00	
	休館日				★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	★アクアオーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
7 金			パークヨガ【定員なし】 10:00-11:15 300円 ※雨天時はさわやか朝ヨガ 【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	
8 土						
9 日						
10 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	休館日	
	カラダづくりEX 10:45-11:30 200円					
11 火		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				
12 水	休館日			休館日		
13 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアオーキング 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&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
14 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
			いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
15 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



2024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	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16	日						
17	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	休館日	
18	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				
19	水	らくらくエクサ&ポール 13:30-14:15 200円			休館日	★リズムアクア+ 13:30-14:00	
		休館日				★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&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
21	金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	パークヨガ【定員なし】 10:00-11:15 300円 ※雨天時はさわやか朝ヨガ 【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				
22	土				★ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
23	日						
24	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	休館日	
		カラダづくりEX 10:45-11:30 200円					
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】		★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				
26	水	休館日			休館日		
27	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&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 ★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	
				いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
29	土						
30	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。

【南郷温水プール】 着衣水泳体験教室～水で遊ぼう～
6/23(日) 9:00～11:00
参加料:無料 お申込み期間 6/2(日)～6/22(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

