

	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 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円		【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	★アクアピクス 13:30-14:00	【南郷の日】 トレーニング無料体験会 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 定員:各10人 ※要申込 休館日	
2 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
3 水	らくらくエクサ&ポール 13:30-14:15 200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	
4 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	
5 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
6 土					7/6(土)・7(日) 【南郷の日】 ★アクアピクスタイム 10:30-11:10 ★水泳ワンポイント レッスンタイム 11:30-12:00	
7 日						
8 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	休館日	
9 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	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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
10 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	
11 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 リフレッシュ&ストレッチ 10:45-11:30 300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	
12 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
13 土				★ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
14 日						
15 月						

- ★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6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



2024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
16 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】		休館日	
17 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	
18 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					
19 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	
		ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円	メンズヨガ 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	
20 土						
21 日						
22 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					
23 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	
24 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	
25 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					
26 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	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	
27 土			☆南部山プール☆ 夏休み期間営業時間 7/27(土)~8/27(火) 10:00~20:00 7/29~8/2 13:00~20:00 8/13・15・16 10:00~17:00 8/19~8/23 13:00~20:00		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	
28 日						
29 月				☆南郷プール☆ 夏休み期間営業時間 7/28(日)~8/25(日) 10:00~20:30 ※8/13~16は10:00~17:00		休館日
30 火					★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 19:10-19:40	
31 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

