


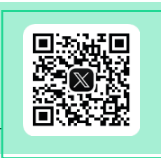




	八戸市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニングセンター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動センター ☎(0178)20-5403	南郷カッキーの森 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 木	7/31~8/4 三社大祭のため 営業時間変更 【トレーニング・卓球】 8/1 9:00-13:00 8/2 9:00-15:00 8/3 9:00-13:00 8/4 9:00-15:00 【体育館】 8/1~8/4 臨時休館	休館日	休館日	【屋内トレーニングセンター】 8月1日 9:00~9月分予約受付開始 ☆さわやか朝ヨガ/ いきいき昼ヨガ ☆メンズヨガ ☆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	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
2 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】		☆水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ☆流水リラクスタイム 19:10-19:40	
3 土						
4 日						
5 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円				休館日	
6 火		かんたんエアロビクス 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】		☆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	
	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	
8 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		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
		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】	☆水泳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 ☆流水リラクスタイム 19:10-19:40	
10 土	 <p>夏休み期間中のプール営業時間</p> <ul style="list-style-type: none"> 市民プール 7/ 6~8/31 10:00~18:30 南部山プール 7/27~8/27 10:00~20:00 南郷プール 7/28~8/25 10:00~20:30 <p>※ イベント・教室等により営業時間が異なる日があります。詳細はHP、各施設のXなどでご確認ください。</p>					
11 日						
12 月						
13 火	お盆期間中(8/13~8/16)は、全館 17:00閉館 です				ドーム・体育館 休館日	
14 水	休館日			休館日		
15 木		休館日	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



	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 金	お盆期間中(8/13~8/16)は、全館 17:00閉館 です					
17 土						
18 日						
19 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円				休館日	
20 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】		★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	
21 水	らくらくエクサ&ボール 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	
22 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		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
23 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】		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 19:10-19:40	
24 土						
25 日						
26 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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 公式X 始めました </div> 教室や施設の情報などを発信しています。 フォロー&いいね!をお願いします。				休館日
27 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
28 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	
29 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	
30 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】		★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
31 土				★水泳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。

- 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

