

	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 日			【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 シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】			
2 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★アクアビクス 13:30-14:00	休館日	
3 火					★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	
4 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	
5 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	
6 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】		★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	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
7 土	9月8日@リンクオープン!					
8 日	初日は滑走料無料					リンクオープン 10:15-16:15
※シーズン中の営業日・営業時間などの情報は、HPまたは公式Xをご確認ください。						
9 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					
10 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				
11 水	休館日			休館日		
12 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					
13 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300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	
			いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
14 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
15 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 9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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16 月						
17 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】		休館日	
18 水	らくらくエクサ&ボール 13:30-14:15 200円				★リズムアクア+ 13:30-14:00	
	休館日				★リズムアクア 14:00-14:40	
19 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					
20 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】		★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★水中ウォーク&ジヨグ 18:30-19:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
			メンズヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
21 土	 <p>南部山ウォーク 参加申込受付中 【申込締切】10月14日 ※定員になり次第、締め切らせていただきます</p>					
22 日						
23 月						
24 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】		休館日	
		ワンポイント体操&ストレッチ 10:45-11:30 100円				
25 水	休館日			休館日		
26 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					
27 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】		★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★水中ウォーク&ジヨグ 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&ストレッチボール 10:45-11:30 100円	いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
28 土				★水泳ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
29 日						
30 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	

- ★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

