

| | | 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 | 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 | |
| | | | | 【屋内トレーニングセンター】 10月1日 9:00~ 11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 | 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 | |
| 3 | 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 |
| 4 | 金 | | 体力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】 | | ★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 | |
| 5 | 土 | | | | | | 臨時休館日 |
| 6 | 日 | | | | | | 臨時休館日 |
| 7 | 月 | ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 | | | ★アクアピクス 13:30-14:00 | 休館日 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 水 | 休館日 | | | 休館日 | | |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40 | |
| 12 | 土 | | | | | | |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | | | | | | |
| 15 | 火 | | | シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】 | | 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。

南部山ウォーク2024[10/20(日)] 募集中!

申込受付は10/14(月)までですが、定員になり次第締め切ります。
各体育施設に備え付けの申込書に記入の上、参加料を添えてお申し込みください。
詳しくは南部山健康運動センターまで。☎0178(20)5403

最新教室情報



2024年 10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 | 南郷カントリーの森 エコランド ☎(0178)82-3310 | テクノロアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655 |
|------|--|--|--|-------------------------------|---|--------------------------------|
| 16 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 | |
| 17 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 | 休館日 |
| 18 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】 | | ★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 | |
| 19 土 | | | | 10月20日(日) 南部山ウォーク 2024 | | 臨時休館日 |
| 20 日 | | | | 10/20(日) ~ 10/30(水) | | 臨時休館日 |
| 21 月 | | | | | 休館日 | |
| 22 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 | 健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】 10月23日(水) 休館日 | | ★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 | |
| 23 水 | 休館日 | | | | | |
| 24 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 | | らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円 | 休館日 |
| 25 金 | | | 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 | 臨時休館日 |
| 26 土 | | | | | | 臨時休館日 |
| 27 日 | | | | | | 臨時休館日 |
| 28 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 | | | | 休館日 | |
| 29 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 | |
| 30 水 | 休館日 | | | 10月30日(水) 休館日 | | |
| 31 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 | | 休館日 |

水
プ
抜
き
清
掃
の
休
た
館
め、

- ★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

