

		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	テクノロアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1	金		<b>【東体育館】 ~臨時休館~</b> 11/1(金) マラソン準備 11/2(土) ちびっこマラソン 11/3(日) リレーマラソン	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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
2	土			<b>【屋内トレーニングセンター】</b> 11月1日 9:00~ 12月分予約受付開始 ☆さわやか朝ヨガ/いきいき屋ヨガ ☆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		<b>【南郷カッコーの森 エコーランド】</b> 11/2(土).3(日) もみじのライトアップ 2024	臨時休館日
3	日						
4	月						
5	火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】		休館日	
6	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	
7	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
8	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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
9	土						臨時休館日
10	日						臨時休館日
11	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			★アクアピクス 13:30-14:00	休館日	
12	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	
13	水	休館日			休館日		
14	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
15	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】  メンズヨガ 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	

- ★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 11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 土						臨時休館日
17 日						
18 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	
19 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	
20 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	
21 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
22 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	
23 土						
24 日						
25 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			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	休館日	
26 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】		★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	
27 水	休館日			休館日		
28 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
29 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			★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	
30 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

