

	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】 12月1日 9:00~ 1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			◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
2 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	
3 火		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200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				
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 ★リズムアクア 14:00-14:40	
	休館日					
5 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	休館日
6 金			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	
7 土						臨時休館日
8 日						
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		かんたんエアロピクス 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
	リフレッシュ&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
13 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 ★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	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円	いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
14 土						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
15 日						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00

- ★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



2024年 12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	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	
17	火		かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300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 ★流水リラックスタイム 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				
18	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	
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&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
20	金			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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
21	土						
22	日						
23	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					
24	火			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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
25	水	休館日			休館日		臨時休館日
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	
		リフレッシュ&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】		★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 ★流水リラックスタイム 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	いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
28	土						
29	日	年末年始休館日 12/29-1/3 ホッケーリンク休場日 12/31-1/1	年末年始休館日 12/29-1/3	年末年始休館日 12/29-1/3	年末年始休館日 12/29-1/3	年末年始休館日 12/29-1/3	年末年始休館日 12/30~1/1
30	月						
31	火						

- ★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。

本年もご愛顧ありがとうございました。
来年もよろしくお願いいたします。
年末年始の営業・休館日をご確認の上ご利用下さい。

最新教室情報

