

	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 土			【屋内トレーニングセンター】 3月1日 9:00~ 4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			臨時休館日
2 日						
3 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	
4 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				
5 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	
6 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	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					
7 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&ジョグ 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	臨時休館日
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
8 土						
9 日						
10 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					
11 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	
12 水	らくらくエクサ&ポール 13:30-14:15 200円			休館日		
	休館日					
13 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	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					
14 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 ★流水リラックスタイム 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】			
15 土						臨時休館日

- ★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



2025年 3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	日						臨時休館日
17	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	冷凍機 改修工事の為 今期営業終了
18	火		かんたんエアロピクス 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				
19	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	
20	木						
21	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	メンズヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
22	土						
23	日						
24	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					
25	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				
26	水	休館日			休館日		
27	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EX&ストレッチ 10:45-11:30 300円					
28	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】			
29	土						
30	日						
31	月					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

