

		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	テクノル アイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655	
1	木	年末年始休館日 12/29-1/3 ホッケーリンク休場 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	
2	金						 <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします</p>	
3	土							
4	日							
5	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 らくらくエクサ&ポール 13:30-14:15 200円			★アクアピクス 13:30-14:00	体育館・ドーム 営業 プールのみ休館日		
6	火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】  【屋内トレーニングセンター】 1月4日 9:00~ 2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		★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		
7	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		
8	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	
9	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		
10	土							
11	日							
12	月							
13	火		エアロステップ 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			休館日		
14	水	休館日		健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】	休館日			
15	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	
16	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】  いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300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		
17	土						◆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



2026年 1月 18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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
18 日						◆スケートワンポイントレッスン in新井田 14:00-15:00
19 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	
20 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&ストレッチボール 10:45-11:30 100円				
21 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	
22 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					
23 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	
			メンズヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
24 土						◆スケートワンポイントレッスン in新井田 14:00-15:00
25 日						◆スケートワンポイントレッスン in新井田 14:00-15:00
26 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					
27 火		エアロステップ 9:45-10:30 300円			★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				
28 水	休館日		健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員9人】	休館日		
29 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
30 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	
		ストレッチ&ストレッチボール 10:45-11:30 100円	いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 【定員15人】			
31 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

