

エスプロモ株式会社 スポーツ教室カレンダー 2026年 5月1日~15日

		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
1	金			【屋内トレーニングセンター】 5月1日 9:00~ 6月分予約受付開始 ★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		★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	
2	土						
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】			
6	水						
7	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	
8	金					★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	
9	土						
10	日						
11	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★アクアピクス 13:30-14:00	5/11(月) ~5/22(金) 水 抜きの清み掃 休の館た日め	
12	火		エアロステップ 9:45-10:30 300円 ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円	健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員10人】			
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	★アクアオーキング 13:30-14:00		
15	金		さわやか朝ヨガ 9:45-11:00 300円			5/14(木) らくらく体操&ストレッチ 10:00~10:45 100円	

- ★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 5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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
16 土					<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 5/11(月) ~5/22(金) </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">プ水 抜 ル き の 清 掃 休 の 館 た め</p>	
17 日						
18 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			★アクアヌードル 13:30-14:00		
19 火		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ワンポイント&ストレッチ 10:45-11:30 100円	シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 【定員9人】			
20 水	休館日			休館日		
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		
22 金		いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円			<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 5/21(木) らくらく体操&ストレッチ 10:00~10:45 100円 </div>	
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		エアロステップ 9:45-10:30 300円 ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円	健康運動教室 13:00-13:45 200円 【定員10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	
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	
29 金					★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	
30 土						
31 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

