

		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	月				★アクアピクス 13:30-14:00	休館日	
2	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	
3	水	休館日		【屋内トレーニングセンター】 6月1日 9:00~ 7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	休館日	★リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
4	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
5	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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
6	土						
7	日						
8	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			★アクアヌードル 13:30-14:00	休館日	
9	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12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	
10	水	休館日			休館日	★プール ワンポイントアドバイス 13:30~14:00	
11	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	
12	金		さわやか朝ヨガ 9:45-11:00 300円		★水泳 ワンポイントレッスン 18:00-19:00	★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	
13	土						
14	日						
15	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 らくらくエクサ&ボール 13:30-14:15 200円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	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



	戸田市体育館 ☎(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 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】		★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	
17 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	
18 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	
19 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	
20 土						
21 日					着衣水泳体験教室 ～水で遊ぼう～ 9:00～11:00 ※お申し込みが必要です	
22 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	プール営業時間 13:00～20:30
23 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12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	
24 水	休館日			休館日	★プール ワンポイントアドバイス 13:30～14:00	
25 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	
26 金		いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円			★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	
27 土				★水泳 ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
28 日						
29 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円				休館日	
30 火		さわやか朝ヨガ 9:45-11:00 300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	

- ★印はプールで行う教室です。受講料は無料(プール利用別途必要)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。

【南郷屋内温水プール】着衣水泳体験教室～水で遊ぼう～

6/21(日) 9:00～11:00

参加料:無料 お申し込み期間 6/1(日)～6/20(土)

最新教室情報

