

運動教室受講者募集

…プール …トレーニングジム …その他会場

スイミング基礎

火曜日 〈10:45～11:45〉

定員 : 10名

指導者 : 外部講師

運動強度 : 🔥🔥🔥

水中エクササイズ初級

水曜日 〈13:30～14:30〉

定員 : 10名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥

スイミング初級

水曜日 〈18:30～19:30〉

定員 : 10名

指導者 : 外部講師

運動強度 : 🔥🔥🔥

水中エクササイズ中級

金曜日 〈14:30～15:30〉

定員 : 15名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥🔥

ボクシングエクササイズ

土曜日 〈15:30～16:15〉

定員 : 10名

指導者 : 外部講師

運動強度 : 🔥🔥🔥🔥

ブレイクダンス初級

土曜日 〈18:00～19:00〉

定員 : 10名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥🔥🔥

ストリートダンス初級

日曜日 〈11:00～12:00〉

定員 : 10名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥🔥🔥

サーキットトレーニング

日曜日 〈13:30～14:00〉

定員 : 10名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥🔥🔥🔥

ワソデイレッスン

開催日 : 要相談

定員 : 1名～会場定員まで

指導者 : バーデスタッフ

1名 /チケット3枚

2名 /チケット2枚(人)

3名~/チケット1枚(人)

※上記9教室はフロントにてチケットをご購入いただき受講してください。

ピロピロストレッチ

金曜日 〈11:30～11:45〉 定員 : 10名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥 受講料 : 無料

イソボディ測定会

土曜日 〈14:00～15:00〉 定員 : 6名程度

測定者 : バーデスタッフ

運動強度 : なし 測定料 : 500円/人

八戸支庁前
午前9:45着

リラクゼーションツアー

八戸支庁前とバーデパークを結ぶバスツアー！

ツアーの中には水中運動の時間もあり！

プール利用料が込みのため、ジムや温泉も使い放題！

(帰りのバスは13:30バーデパーク出発予定)

開催曜日 : 水曜日

教室時間 : 11:00～11:45

料金 : 11,000円(6回分)

定員 : 15名

指導者 : バーデスタッフ

運動強度 : 🔥🔥

※上記3教室はチケット制ではございません。

※状況により教室の内容や指導者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※プールでの教室はプール利用料、ジムやその他会場は温泉利用料を別途お支払いいただきます。

(リラクゼーションツアーを除く)

