

## 令和8年度運動教室プログラム

チケット1枚：1,000円 5枚綴り：4,500円  
10枚綴り：8,000円 まとめ買いがお得!!

月

MON

### ボクシングエクササイズ

19:00-19:45

パンチキックジャンプで有酸素運動！脂肪燃焼効果を高めましょう！初心者でも安心、冷えが気になる方にオススメ！



泥澤 富美也 | Fumiya Nukari  
レスミルズ認定インストラクター。蕎麦屋オーナーでありながら数多くの運動指導経験を有する。ボクシングエクササイズと一緒に汗を流しましょう！



参加費 チケット1枚

金

FRI

### やさしいヨガ教室 **New!**

19:00-20:00

ヨガを通して、身体だけではなく心も整えます。「本来の自分に還る時間」を大切にしていきたいと思いますか？



長根 ひとみ | Hitomi Nagane  
看護師として働きながら2020年ヨガ資格を取得、ヨガ・ヒーリング・アロマを通してウェルビーイングをサポートしていきます。



参加費 チケット1枚

火

TUE

### スイミング基礎

10:45-11:45

クロールや背泳ぎをメインに綺麗なフォームで疲れにくい泳ぎ方をレクチャー。水泳初心者におすすめです！



山川 秋 | Aki Yamakawa  
3歳から水泳を始め、現在も現役で県内の大会に出場中。八戸水泳協会所属、競技役員B級ライセンス保持。泳げなくても大丈夫です！お気軽にご参加ください。



参加費 チケット1枚

土

SAT

### ピラティス教室 **New!**

11:00-12:00

姿勢改善と体幹強化で、健康な体へ導きます。初心者や女性の方にオススメのピラティス教室です。



Norie  
YOGARISE代表。ピラティスやクロスフィット、ピアノの指導の他にセラピストとしてマッサージも行っています。ピラティスで健康な身体を目指しましょう。



参加費 チケット2枚

火

TUE

### キッズチアリーディング

18:30-19:15

柔軟やバランスをはじめ、モーションやダンスなど、音楽に合わせて体を動かして一緒に楽しみましょう！



岩間 佳乃 | Kano Iwana  
公認チアリーディングコーチの資格を有し、チア部主将を経験。子どもが大好きです！丁寧な指導を心がけます！



参加費 チケット1枚

土

SAT

### キッズスイミング

15:45-16:45

水に慣れることから始め、クロール、背泳ぎ、平泳ぎの習得を目指します。子どもの基礎体力向上に最適です！



バーデパークスタッフ | Staff  
運動、水泳指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 チケット1枚

水

WED

### 水中エクササイズ初級

11:00-12:00

八戸市内へのバス送迎付きの初心者向け水中運動教室です。浮き具を使用し、楽しく水中運動しましょう！



バーデパークスタッフ | Staff  
運動指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 チケット1枚

日

SUN

### 合気道教室

10:30-11:15

日曜朝の45分で心身一新！親子やお一人様も大歓迎。本物の合気道は笑顔が溢れます。日常を愉かに彩ろう！



高木 克吉 | Katsuyoshi Takagi  
合気道五段。海外での指導実績あり、English-friendly! 「愉快に稽古、極意は笑顔」初心者も子どもも楽しく達人へ導きます！



参加費 チケット1枚

水

WED

### 水中エクササイズ入門

13:30-14:30

浅いプールで気軽に行える水中運動をご紹介します。水中運動初めての方はコチラの教室から始めましょう！



バーデパークスタッフ | Staff  
運動指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 チケット1枚

日

SUN

### ヒップホップダンス初級

13:00-14:00

子どもから大人までリズムに乗って楽しく身体を動かしましょう！踊れなくても大丈夫！初心者大歓迎です！



中山 勝哉 | Katsuya Nakayama  
南部町や三沢市でダンスレッスンを開催、県内外のダンスバトルで入賞経験あり。ダンスには運動能力向上はもちろん、ダイエット効果やストレス発散効果もあります！



参加費 チケット1枚

水

WED

### スイミング初級

18:30-19:30

体や心肺への負担が少ない泳法取得を目指しませんか？4泳法取得と長い距離を泳ぎたい方にオススメです。



高谷 優 | Masaru Takaya  
八戸水泳協会所属、国体選手を育て上げてきた実績あり。得意な泳ぎは平泳ぎ、子どもも大人も一緒に水泳頑張ろう！



参加費 チケット1枚

開

催

日

時

を

調

整

い

た

し

ま

す

。

### ワンデイレッスン ※応相談

お客様のご都合に合わせて、水中運動や筋力トレーニングをご指導します。少人数の運動希望の方にオススメ。パーソナルトレーニングも承ります。



バーデパークスタッフ | Staff  
運動指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 1名チケット3枚  
2名チケット2枚/人  
3~5名チケット1枚/人

木

THU

### キッズ体操教室 **New!**

18:30-19:10

トランポリンのような体操マットでジャンプやマット運動を行います。子どもの運動能力向上を目指します！



川戸 元貴 | Genki Kawato  
青森山田高等学校、青森大学にて新体操に励む。イベント、舞台の企画制作を行いながら県内各地の学校や保育施設で運動指導を実施。



参加費 チケット1枚

### グループレッスン ※応相談

バーデパークでの宴会や会議の間に運動しませんか？ご希望に応じて団体向けの運動指導を行います。出張レッスンも承ります。(交通費別途)



バーデパークスタッフ | Staff  
運動指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 30分2,500円  
60分5,000円

金

FRI

### 水中エクササイズ中級

14:30-15:30

最も運動強度の高い水中運動教室です。バリエーション豊かな水中運動で楽しく身体を追い込みましょう！



バーデパークスタッフ | Staff  
運動指導経験のあるスタッフが担当します。スタッフは選ばせませんのでご了承ください。



参加費 チケット1枚

【注意事項】  
※チケットをフロントで購入していただき、教室開始前に各会場で必要枚数をスタッフにご提出ください。  
※チケットの払い戻しはいたしません。有効期間がございますのでご注意ください。  
※プールでの教室はプール入館料、トレーニングジムでの教室は温泉入館料を別途お支払いいただきます。  
※教室開始時刻の30分前から先着順で受付を行います。会場が定員に達した場合、受付を終了する場合がございます。  
※各教室は満4歳から受講可能です。  
※キッズ対象教室は4歳から中学生まで受講可能、小学校3年生までは保護者の付き添いをお願いいたします。館内を利用せず、付き添いのみの方は入館料のお支払いは不要です。スタッフの指示に従ってください。  
※場合により教室の内容や時間、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。  
※各教室の詳細な日程はホームページ、各SNSをご覧ください。  
※一部写真はイメージです。