

2020年6月1日～14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	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円		【屋内トレーニングセンター】 6月1日 9:00～ 電話受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ ☆さわやか朝ヨガ / いいき屋ヨガ ☆健康運動教室			
2火				温水プール 6/4から営業再開	温水プール 6/3から営業再開	
3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	
4木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
5金					★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
6土						
7日						
8月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
9火					★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	
10水	休館日			休館日		
11木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
12金					★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
13土						
14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。
- 休館日のお問合せは17時までとなります。

スポーツ教室参加者の皆様へ
いつもスポーツ教室へご参加頂き誠にありがとうございます。参加して頂くにあたり、体調の優れない方、疾患をお持ちの方は受講をお控え頂くようお願い致します。又、スポーツ障害保険に加入しておりませんので、怪我等の保障につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ね下さい。

八戸市健康公園体育施設 指定管理株式会社
エスプロモ株式会社
PROMOTION
ホームページ <http://www.s-promo.jp/>
エスプロモ

	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	テクノルアイズ パーク八戸 ☎(0178)25-5655
15 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 ボディバランスEX 10:30-11:30 200円				温水プール休館日	
16 火	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300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		休館日	休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
19 金	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円				★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
20 土						
21 日						
22 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
23 火	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円 ボディバランスEX 13:30-14:30 200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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
24 水	休館日			休館日		
25 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
26 金					★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
27 土						
28 日						
29 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
30 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200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。
- 休館日のお問合せは17時までとなります。

スポーツ教室参加者の皆様へ
いつもスポーツ教室へご参加頂き誠にありがとうございます。参加して頂くにあたり、体調の優れない方、疾患をお持ちの方は受講をお控え頂くようお願い致します。又、スポーツ障害保険に加入していませんので、怪我などの保障につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ね下さい。