

2020年 7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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイズ パーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 水	休館日	【屋内トレーニングセンター】 7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 / いきいき屋ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。		休館日	リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
2 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
3 金		体力アップ エクササイズ 9:45-10:30 200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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
4 土		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
5 日						
6 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
7 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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
8 水	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円 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	
9 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
10 金	ボディバランスEX 10:30-11:30 200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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
11 土						
12 日						
13 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアウオーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	
14 火	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	シェイプアップ ストライキング 9:45-10:30 200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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100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。
- 休館日のお問合せは17時までとなります。

デーリー東北 chou chou(シュシュ)
7月号 7月7日(火) 発行
プール情報や、お申し込みで参加できる教室などを掲載しております。

【長根公園】市民プール 7月11日(土)営業開始!
初日のみ 無料 営業時間 10:00~18:30
一般340円・高校生220円・中学生110円・小学生以下50円
詳しくは ☎0178-24-5025(市民プール) まで

	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 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		
16 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円		
17 金		体力アップ エクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100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 ★流水リラクスタイル 14:10-14:40 19:10-19:40		
18 土							
19 日							
20 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日		
21 火		かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100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 ★流水リラクスタイル 14:10-14:40 19:10-19:40		
22 水	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円 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		
23 木				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ☆南部山プール☆ 夏休み期間営業時間 7/23(木)～8/16(日) 10:00～20:00 ※8/13～16は 10:00～17:00 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ☆南郷プール☆ 夏休み期間営業時間 7/23(木)～8/16(日) 10:00～20:30 ※8/13～16は 10:00～17:00 </div>		
24 金							
25 土							
26 日							
27 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円						
28 火	ボディーバランスEX 13:30-14:30 200円	かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円			★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタイル 19:10-19:40		
29 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		
30 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		
31 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 ★流水リラクスタイル 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おりませんので、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。