

2020年 8月 1日~16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 土			<p>【屋内トレーニングセンター】 8月1日 9:00~ 電話受付開始</p> <p>☆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</p> <p>当月を含めて2ヶ月先まで予約可。</p>		<p>☆南郷プール☆ 夏休み期間営業時間 8/16(日)まで 10:00~20:30</p>	
2 日						
3 月	<p>ストレッチ体操 9:15-10:00 100円</p> <p>ボディバランスEX 10:30-11:30 200円</p>					
4 火	<p>らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円</p>				<p>★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40</p>	
5 水	休館日			休館日	<p>リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40</p>	
6 木	<p>ストレッチ体操 9:15-10:00 100円</p>	<p>体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円</p> <p>ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円</p> <p>休館日</p>	休館日		<p>らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円</p>	
7 金					<p>★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40</p>	
8 土				<p>☆南部山プール☆ 夏休み期間営業時間 8/16(日)まで 10:00~20:00</p>		
9 日						
10 月						
11 火	<p>らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円</p>				<p>★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40</p>	
12 水	<p>コミュニティーヨガ 9:30-10:30 200円</p> <p>休館日</p>			休館日	<p>リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40</p>	
13 木		休館日	休館日			
14 金	<p>お盆期間中(8/13~8/16)は全館17:00閉館です。</p>					
15 土						
16 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。

	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
17 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアビクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
18 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 19:10-19:40	
19 水	ボディバランスEX 13:30-14:30 200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	
20 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	シェイプアップ ストライキング 9:45-10:30 200円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100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	
21 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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
22 土						
23 日						
24 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	
25 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	
26 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	
27 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	
28 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	
29 土						
30 日						
31 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	

- ★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。

【長根公園】市民プール 8月31日(月)まで営業
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