

2020年 9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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200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	
2 水	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円		【屋内トレーニングセンター】 9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	
	休館日				★リズムアクア 14:00-14:40	
3 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	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	
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	ストレッチ&ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
4 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200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	
5 土						一般営業 9月6日(日)開始 初日は滑走料無料!! 初日営業時間 10:15~16:15
6 日						
7 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	
	ボディバランスEX 10:30-11:30 200円					
8 火			健康運動教室 13:00-14:00 200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	
9 水	休館日			休館日		
10 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円	★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	休館日
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円		いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円			
			休館日			
11 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	
12 土						
13 日						
14 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアオーキング 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。

デーリー東北新聞  
シュシュ9月号  
9月1日(火)  
発行です。

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。

	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
15 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200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	
16 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	
17 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	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	休館日
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円				
18 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200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	
19 土				南部山ウォーク2020 9月19日 9:00～ 受付開始		
20 日						
21 月						
22 火						
23 水	休館日			休館日		
24 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円	★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	休館日
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円		いきいき昼ヨガ 13:00-14:00 200円			
25 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	
26 土						
27 日						
28 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	
29 火	ボディバランスEX 13:30-14:30 200円		健康運動教室 13:00-14:00 200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	
30 水	休館日			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。

南部山ウォーク2020 10月18日(日)開催

9月19日(土)9:00～受付開始 定員になり次第、締め切ります。  
申込み受付は南部山健康運動センターのみとなります。参加料を添えてお申  
込みください。詳しくは南部山健康運動センターまで。 ☎ 0178(2  
0)5403