

2020年 10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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655	
1 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300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	休館日	
2 金	参加料:500円 募集締切:9/27(日) お申し込みは東体育館まで。	体カレベルチェック 9:00~	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円	10月1日(木) トレーニング 無料初心者体験	★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		
3 土			【屋内トレーニングセンター】 10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				
4 日							
5 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		
6 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円	トレーニング室・ 卓球室 トレーニング マシン入替え 作業のため 10月6日~9日 臨時休館	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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40		
7 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	
8 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200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	
9 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		
10 土							
11 日							
12 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			10月12日(月)) 10月23日(金)	温水プール休館日		
13 火				水 抜 き ル 清 掃 み の 休 た 館 め	★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		
14 水	休館日		10月14日(水) 休館日				
15 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	休館日			らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
16 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。

南部山ウォーク2020《10/18(日)》 募集中!
申込受付は10/11(日)までですが、定員になり次第締め切ります。申込書に記入の上、参加料を添えて南部山健康運動センターまでお申込みください。
詳しくは南部山健康運動センターまで。 ☎ 0178(20)5403

八戸市運動公園体育施設 指定管理者
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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
17 土				10月12日(月)		
18 日			10月18日(日) 南部山ウオーク)		
19 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			10月23日(金)	温水プール休館日	
20 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 抜 きの 清 掃 の た め の 休 館 日	★水中ウオーク&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	
21 水	休館日		10月21日(水) 休館日		リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
22 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	かんたんエアロピクス 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 休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 いきいき昼ヨガ 13:00-14:00 200円 休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
23 金					★水中ウオーク&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	
24 土						
25 日						
26 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	
27 火	ボディバランスEX 13:30-14:30 200円				★水中ウオーク&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	
28 水	休館日			休館日		
29 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 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 ストレッチ& ストレッチポール 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	休館日
30 金					★水中ウオーク&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	
31 土				10月31日・11月1日 もみじライトアップ2020		

- ★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。

