

2021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ーランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(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 10:30-11:15 300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	
2 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	【屋内トレーニングセンター】 7月1日 9:00~ 8月分予約受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ ☆さわやか朝ヨガ / いきいき昼ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。 さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員6人)	★水泳ワンポイントレッスン 18:00-19:00	★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	
3 土					7/3(土)-4(日) 【南郷の日】 ストレッチポールタイム 10:00-10:30 ★アクアピクス 10:45-11:15 ★水泳ワンポイントレッスン 11:30-12:15	
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 9:45-10:30 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 (定員6人)		★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	
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 10:30-11:15 300円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員6人) いきいき昼ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員6人) 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	
9 金		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			★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	
10 土				★水泳ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
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 10:30-11:15 200円			★アクアウォーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	
13 火		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	健康運動教室 13:00-13:45 200円 (定員6人)		★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	
14 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	

- ★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。

テ-リー-東北 chou chou(シュシュ)
7月号 7月6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10日(土)オープン!
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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
15 木		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	
16 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員6人)		★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	
17 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
18 日						
19 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
20 火	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 (定員6人)		★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	
21 水	休館日			休館日 ✪南部山プール✪ 夏休み期間営業時間 7/22(木) ～8/23(月) 10:00～20:00 ※8/13～16は 10:00～17:00	リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
22 木			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員6人) いきいき昼ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員6人)		✪南郷プール✪ 夏休み期間営業時間 7/22(木) ～8/22(日) 10:00～20:30 ※8/13～16は 10:00～17:00	
23 金				★水泳ワンポイント レッスン 18:00-19:00		
24 土						
25 日						
26 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
27 火	ボディバランスEX 13:30-14:15 200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	健康運動教室 13:00-13:45 200円 (定員6人)		★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	
28 水	休館日			休館日	営業時間 13:00～ リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
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 10:30-11:15 300円	休館日			らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
30 金		体カ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 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40	
31 土						

- ★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。