

2021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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655	
1 日			<b>【屋内トレーニングセンター】</b> 8月1日 9:00～ 9月分 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。	☆南部山プール☆ 夏休み期間営業時間  8/23(月)まで 10:00～20:00	☆南郷プール☆ 夏休み期間営業時間  8/22(日)まで 10:00～20:30		
2 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						
3 火	コミュニティーヨガ 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)		★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		
4 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		
5 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		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円		
6 金			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 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40		
7 土							
8 日							
9 月							
10 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)		★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		
11 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		
12 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)  いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員6人)  休館日		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円		
13 金							
14 土	<b>お盆期間中(8/13～8/16)は全館17:00閉館です。</b>						
15 日							
16 月							

- ★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	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
17 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 (定員6人)		★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタタイム 19:10-19:40	
18 水	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円			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	
19 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	
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:15 300円					
20 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	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 ★流水リラクスタタイム 19:10-19:40	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
21 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
22 日						
23 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	
24 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	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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円				
25 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	
26 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 (定員6人)	★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 10:30-11:15 300円		いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員6人)			
			休館日			
27 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円		★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 ★流水リラクスタタイム 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				
28 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
29 日						
30 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	
31 火		かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 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。

【長根公園】市民プール 8月31日(火)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