

2021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 エコーランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 水	9:30-10:30 200円 休館日	休館日	【屋内トレーニングセンター】 9月1日 9:00~ 10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。	休館日	リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
2 木	9:10-10:00 100円 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	
3 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	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	
4 土						
5 日						一般営業 9月5日(日)開始 初日は滑走路無料!! 初日営業時間 10:15~11:15
6 月	9:10-10:00 100円			★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
7 火						
8 水	休館日			休館日		
9 木	9:10-10:00 100円 10:30-11:20 300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	★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
10 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		南部山ウォーク2021 9月11日 9:00~ 受付開始	★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	
11 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
12 日						
13 月	9:10-10:00 100円 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	
14 火		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)		★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月1日~9月30日まで

中止

- ★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7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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
15 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	
16 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
17 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 ★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	
18 土						
19 日						
20 月						
21 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円 (定員6人)	★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
22 水	コミュニティセンター 9:30-10:30 休館日					
23 木						
24 金		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	中	★アクアシェイプ45 13:30-14:15 ★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	休館日
25 土						
26 日						
27 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	
28 火	ポティバランスEX 13:30-14:15 200円 トレーニングマシン 体験会 (予約制) 9/29 ①10:00~ 10:40/回 ②13:30~		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	
29 水	休館日			休館日		
30 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 (定員6人) いきいき屋ヨガ 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	休館日

9月1日～9月30日まで

中止

- ★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2021 10月17日(日)開催
 9月11日(土)9:00～受付開始 定員になり次第、締め切ります。
 申込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(20)5403