

2021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 金 | | | 【屋内トレーニングセンター】 10月1日 9:00～ 11月分 電話受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ ☆さわやか朝ヨガ / いきいき昼ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。 | | | |
| 2 土 | | | | 温水プール 利用再開 | | |
| 3 日 | | | | | 温水プール 利用再開 | 一般営業 10月3日(日)開始 初日営業時間 10:15～17:45 |
| 4 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 | |
| 5 火 | | 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 | 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 | |
| 6 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 | |
| 7 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 | 休館日 |
| 8 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 | |
| 9 土 | | | | | | |
| 10 日 | | | | | | |
| 11 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 | | | ★アクアウオーキング 13:30-14:00 | 温水プール休館日 | |
| 12 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 | |
| 13 水 | コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円 休館日 | | | 休館日 | | |
| 14 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 いきいき昼ヨガ 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 |
| 15 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 | |
| 16 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、怪我等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 日 | | | | 南部山ウォーク2021 | | |
| 18 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 | |
| 19 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 | |
| 20 水 | コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円 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 | |
| 21 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 | 休館日 |
| 22 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 | さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 | 10/21(木)・22(金) マシン入れ替えのため トレーニング室のみ 休場 | ★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 | |
| 23 土 | | | | | | |
| 24 日 | | | | | | |
| 25 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 | |
| 26 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) | | ★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 | |
| 27 水 | 休館日 | | | 休館日 | | |
| 28 木 | ストレッチ体操 9:15-10:00 100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 |
| 29 金 | | | 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 | | ★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 | |
| 30 土 | | | | | | |
| 31 日 | | | | | 10月30日・10月31日 もみじライトアップ2021 | |

体力レベルチェック
 ① 9:00~11:30
 ② 13:00~15:30
 (各20名)
 参加料:500円
 募集締切:10/26(火)
 ※お申し込みは東体育館まで

10月30日・10月31日
もみじライトアップ2021

- ★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。

