

2022年

1月1日~17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 土 | 年末年始休館日 12/29~1/3 | 年末年始休館日 12/29~1/3 | 年末年始休館日 12/29~1/3 | 年末年始休館日 12/29~1/3 | 年末年始休館日 12/29~1/3 | 年末年始休館日 12/30~1/1 | | | |
| 2 日 | ホッケーリンク休場 12/31・1/1 | | | | | | | | |
| 3 月 | | | | | | | | | |
| 4 火 | | | シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円(定員6人) | ★アクアピクス30 13:30-14:00 | ★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 | 臨時休館日 | | | |
| 5 水 | コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円 | 休館日 | 【屋内トレーニングセンター】 1月4日 9:00~ 2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 | 臨時休館日のため 一般営業 | | | |
| | 休館日 | | | | ★リズムアクア 14:00-14:40 | | | | |
| 6 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 | | | | |
| 7 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 | | | | |
| 8 土 | | | | | | 臨時休館日 | | | |
| 9 日 | | | | | | | | | |
| 10 月 | | | | | | ◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00 | | | |
| 11 火 | | | 健康運動教室 13:00-13:45 200円(定員6人) | ★アクアウォーキング 13:30-14:00 | 温水プール休館日 | | | | |
| 12 水 | 休館日 | | | 休館日 | | | | | |
| 13 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 | 休館日 | | | |
| | 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 | | | | | | |
| 14 金 | | 体力アップエクササイズ 9:45-10:30 200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 | | | | |
| | | ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円 | | | | | | | |
| 15 土 | | | | | | ◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00 | | | |
| 16 日 | | | | | | | | | |
| 17 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 | | | | |
| | ボディバランスEX 10:30-11:15 200円 | | | | | | | | |

- ★印はプール、◆はスケートリンクで行う教室です。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。

テクノアイスパーク八戸 営業中!

スケートワンポイントレッスンを開催しております。日程を確認の上、ご参加ください。営業時間は施設へお問い合わせ下さい。

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

| | 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 |
|------|---|---|---|-------------------------------|--|--|
| 18 火 | | かんたんエアロビクス 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 | 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40 | |
| 19 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 | |
| 20 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 |
| 21 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40 | |
| 22 土 | | | | | | ◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00 |
| 23 日 | | | | | | |
| 24 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 | |
| 25 火 | ボディバランスEX 10:30-11:15 200円 | 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 | 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 | |
| 26 水 | 休館日 | 1月26日(水) トレーニングマシン体験会 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 参加料無料 募集:1/4(火)~ | | 休館日 | | |
| 27 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 | 休館日 |
| 28 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 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40 | |
| 29 土 | | | | | | ◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00 |
| 30 日 | | | | | | |
| 31 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 | |

- ★印はプール、◆はスケートリンクで行う教室です。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。