

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 日			【屋内トレーニングセンター】 10月1日 9:00~ 電話受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ → 2か月先まで ☆さわやか朝ヨガ / いきいき屋ヨガ → 3か月先まで			
2 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
3 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円	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 10:40-11:25 100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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
4 水	休館日		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)	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 10:30-11:20 300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
6 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:40-11:25 100円	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
7 土						
8 日						
9 月						
10 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ストレッチ& ストレッチポール 10:40-11:25 100円		10/10(火) ∩ 10/18(水)	温水プール休館日	
11 水	休館日		10月11日(水) 休館日			
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 10:30-11:20 300円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員20人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員15人) 休館日	水抜き清掃のため プールのみ休館	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
13 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
14 土						
15 日		八戸リレーマラソンのため 臨時休館				
16 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	

●★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2017 募集中!**  
 10月22日(日)開催です。定員になり次第、締め切ります。各体育施設に備え付けの申込書に記入の上、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





	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 パーク八戸 ☎(0178)25-5655
17 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円			水抜き清掃のため プールのみ休館	★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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
18 水	休館日		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)		リズムアクア+ 13:30-14:00 ★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 らくらくエアロ &ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	休館日	10月18日(水) 休館日	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
20 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:40-11:25 100円	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
21 土						
22 日				南部山ウォーク2017		
23 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアウォーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	
24 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ストレッチ& ストレッチポール 10:40-11:25 100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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
25 水	休館日			休館日		
26 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20人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員20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
27 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
28 土						
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		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 10:40-11:25 100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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	

- ★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。

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。