

2022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 エコーランド ☎(0178)82-3310	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 土		八戸ちびっこマラソンの為 臨時休館	【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 / いきいき屋ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。			
2 日		八戸リレーマラソンの為 臨時休館				
3 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日	
4 火			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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
5 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	
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 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
7 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 10:00-11:15 300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						
9 日						
10 月						
11 火	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円		健康運動教室 13:00-13:45 200円 (定員6人)		温水プール休館日	
12 水	休館日		10月12日(水) 休館日	10月11日(火) 10月19日(水)		
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 10:00-11:15 300円 (定員6人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 (定員6人) 休館日	プ水   抜 ル キ の 清 掃 休 の た め	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
14 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	
15 土						
16 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。

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	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
17 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			10月11日(火) 10月19日(水) プ水   抜きの清掃のため	温水プール休館日	
18 火		シェイプアップ ストライキング 9:45-10:30 300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 13:00-13:45 200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	
19 水	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円 休館日		10月19日(水) 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 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
21 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 10:00-11:15 300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	
22 土						
23 日						
24 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアオーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	
25 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	
26 水	休館日			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 10:00-11:15 300円 (定員6人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300円 (定員6人) 休館日	★アクアシェイプ 13:30-14:00	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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
29 土					10月29日(土)・30日(日) もみじのライトアップ2022	
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。

