

2022年 11月 1日~15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 火	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 【屋内トレーニングセンター】 11月1日 9:00~ 12月分 予約受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ ☆さわやか朝ヨガ / いきいき昼ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。		★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	
2 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	
3 木						
4 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		★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
5 土						
6 日						
7 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			★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日	
8 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		★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 水	休館日			休館日		
10 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 いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 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
11 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	
12 土						
13 日						
14 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	
15 火	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200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	

- ★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
16 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	
17 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		★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
18 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		★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	
19 土						
20 日						
21 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	
22 火	ボディバランスEX 13:30-14:15 200円	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	健康運動教室 13:00-13:45 200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	
23 水						
24 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 いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 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
25 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	
26 土						
27 日						
28 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	
29 火	11月30日(水) トレーニングマシン体験会	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			★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	
30 水	休館日			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。

【八戸市体育館】トレーニングマシン体験会 11月30日(水)
午前の部10:00～11:30 午後の部13:30～15:00
定員 各10名 参加料無料 11/1(火)～受付開始
直接来館、またはお電話でお申込みください。 ☎22-7181

