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	東体育館	屋内トレーニング センター	南部山健康運動センター	南郷カッコーの森 エコーランド	テクノルアイス パーク八戸
		☎ (0178)22−7181	☎ (0178)31−3355	☎ (0178)20−2990	☎ (0178)20−5403	☎ (0178)82−3310	☎ (0178)25−5655
1	火	コミュニティーヨガ 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		★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	2	さわやか朝ヨガ / いきいき昼日 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 ★リズムアクア 14:00-14:40	
3	木						
4	金		体力アップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ&	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	休 館 日
			ストレッチポール 10:45-11:30 100円			14:10-14:40 19:10-19:40	
5	±						
6	B						
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			★アクアビクス 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	<u></u>						
13	B					-	
14	A	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 ーヨガ 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。





エスプロモ株式会社 2022年11月16日~30日 スポーツ教室カレンダー 2022年11月16日~30日

		八戸市体育館 (0178)22-7181	東体育館 奈 (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	テクノルアイス パーク八戸 3 (0178)25-5655
		☎ (0178)22−7181	☎ (0178)31−3355	2 (0178)20-2990	2 (01/8)20-5403	☎ (0178)82−3310 リズムアクア+	☎ (0178)25−5655
16	水	休 館 日			休 館 日	13:30−14:00 ★ リズムアクア	
						14:00-14:40	
17	999999999999999999999999999999999999999	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休 館 日		★アクアシェイプ	らくらく体操&ストレッチ	休 館 日
1 /	木	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:15 300円	1/1 民日 口		13:30-14:00	10:00-10:45 100円	//
			体力アップエクササイズ			★水中ウォーク&ジョグ	
			9:45-10:30 200円	さわやか朝ヨガ		18:30−19:00 ★ アクアトレーニング	
18	金		ストレッチ &	10:00-11:15 300円		13:30-14:00 ★流水リラックスタイム	
	000000000000000000000000000000000000000		ストレッチポール 10:45-11:30 100円			14:10-14:40 19:10-19:40	
19							
20							
20							
21	月	ストレッチ体操			★プールdeフィットネス	温水プール休館日	
		9:15-10:00 100円			13:30-14:00		
			かんたんエアロビクス			★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00	
22	117	ボディバランスEX	9:45-10:30 300円	健康運動教室		★アクアトレーニング 18:30-19:00	
		13:30-14:15 200円	ワンポイント体操 & ストレッチ	13:00-13:45 200円		★流水リラックスタイム 14:10-14:40	
			10:45-11:30 100円			19:10-19:40	
23	水						
		ストレッチ体操 9:15-10:00 100円		さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 300円			
24	木	らくらくエアロ&ストレッチ	休 館 日	いきいき昼ヨガ	★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
		10:30-11:15 300円		13:00-14:15 300円 休 館 日			
						★水中ウォーク&ジョグ	
25	~					18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00	
25	金					★流水リラックスタイム 14:10-14:40	
						19:10-19:40	
26							
27							
		ストレッチ体操			★プールdeフィットネス		
28	月	9:15-10:00 100円			13:30-14:00	温水プール休館日	
			L. , L ,			★水中ウォーク&ジョグ	
	000000000000000000000000000000000000000		かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300円			13:30−14:00 ★アクアトレーニング	
29	火	11月30日(水)	ワンポイント体操			18:30-19:00 ★流水リラックスタイム	
		トレーニングマシン体験会	&ストレッチ 10:45-11:30 100円			14:10-14:40 19:10-19:40	
00							
30	水	休館 日			休館日		
*******							A

★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。 **25**22-7181

