

2023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 日	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 月	ホッケーリンク休場 12/31・1/1					
3 火						
4 水						
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 10:30-11:15 300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	特別一般営業
6 金			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	
7 土						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
8 日						
9 月						臨時休館日
10 火			シェイプ&ストレッチ 13:00-13:45 200円(定員6人)		温水プール休館日	
11 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	
12 木	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(定員6人)			
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:15 300円	休館日	いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円(定員6人)	★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
			休館日			
13 金		かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300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	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円				
14 土						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
15 日						
16 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	
17 火	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	健康運動教室 13:00-13:45 200円(定員6人)			
		ストレッチ& ストレッチポール 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	

【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 / いきいき昼ヨガ
★健康運動教室
当月を含めて2ヶ月先まで予約可

- ★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	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
18 水	休館日			休館日		
19 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100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
	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:15 300円					
20 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 200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	
21 土						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
22 日						◆スケートワンポイント レッスン in新井田 14:00-15:00
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	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	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	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円				
25 水	コミュニティヨガ 9:45-10:30 200円			休館日	リズムアクア+ 13:30-14:00	
	休館日		★リズムアクア 14:00-14:40			
26 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:15 200円(定員6人)	★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
	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 13:00-14:15 200円(定員6人)			
			休館日			
27 金		体カ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				
28 土						
29 日						
30 月				★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	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	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100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。

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いませんので、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。