

2023年 4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 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
1	土			<b>【屋内トレーニングセンター】</b> 4月1日 9:00~ 5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						
3	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 カラダづくりEX 10:45-11:30 200円				★アクアピクス 13:30-14:00	温水プール休館日
4	火		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	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 9:30-10:15 100円 リフレッシュEX &ストレッチ 10:45-11:30 300円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 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			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 ★流水リラクスタ イム 14:10-14:40 19:10-19:40	
8	土						
9	日						
10	月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★アクアシェイプ 13:30-14:00	温水プール休館日	
11	火			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 ★流水リラクスタ イム 14:10-14:40 19:10-19:40	
12	水	スマイル健康教室 14:00-14:45 200円 休館日			休館日		
13	木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円 リフレッシュEX &ストレッチ 10:45-11:30 300円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
14	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) いきいき屋ヨガ 13:00-14:15 300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 ★流水リラクスタ イム 14:10-14:40 19:10-19:40	
15	土						

- ★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。

デーリー東北 chou chou(シュシュ) 5月号  
各施設のお申込みで参加できる教室を掲載しています。4月25日(火)発行です。

八戸市運動公園体育施設 指定管理者  
エスプロモ株式会社  
SPORTS PROMOTION  
ホームページ <https://www.s-promo.jp/>  
エスプロモ 検索



	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
16 日						
17 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
	カラダづくりEX 10:45-11:30 200円					
18 火		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200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	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
19 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	
20 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
	リフレッシュEX &ストレッチ 10:45-11:30 300円					
21 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200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	
		ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円				
22 土						
23 日						
24 月	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
	カラダづくりEX 10:45-11:30 200円					
25 火		かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300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	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円				
26 水	休館日			休館日		
27 木	ストレッチ体操 9:30-10:15 100円	休館日	休館日	★アクアウォーキング 13:30-14:00	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
	リフレッシュEX &ストレッチ 10:45-11:30 300円					
28 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	
			いきいき昼ヨガ 13:00-14:15 300円 (定員6人)			
29 土						
30 日						リンク今シーズン最終日 滑走料無料

- ★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。

