



# 2月1日~14日

# エスプロモ株式会社 スポーツ教室カレンダー

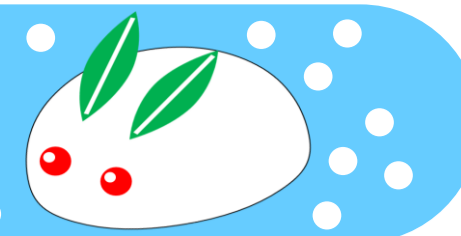
	八戸市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニングセンター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動センター ☎(0178)20-5403	南郷カッコーの森エコーランド ☎(0178)82-3310	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
2 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円	【屋内トレーニングセンター】 2月1日 9:00~ 電話受付開始 ★シェイプ&ストレッチ → 2か月先まで ★さわやか朝ヨガ / いきいき屋ヨガ → 3月分まで受付中		★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 10:40-11:25 100円		さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15人)		
3 土						
4 日						
5 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
6 火		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 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 10:40-11:25 100円				
7 水	コミュニティーヨガ 10:00-11:00 200円		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)	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	
8 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員20人)	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
			いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員15人)			
			休館日			
9 金	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	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	
		ワンポイント体操 &ストレッチ 10:40-11:25 100円				
10 土						
11 日						
12 月						
13 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
	らくらくエアロ &ストレッチ 18:30-19:20 300円					
14 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。

南郷雪蛭まつり  
2月10日(土)  
点灯16:30~

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 <http://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	テクノルアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
15 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 10:30-11:20 300円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
16 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:40-11:25 100円	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15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	
17 土						
18 日						
19 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	
20 火	コミュニティヨガ 10:00-11:00 200円 らくらくエアロ &ストレッチ 18:30-19:20 300円	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 10:40-11:25 100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	
21 水	休館日		シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)	休館日	リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
22 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員20人) いきいき昼ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員20人) 休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	休館日
23 金	らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300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	
24 土						
25 日						
26 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	
27 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	かんたんエアロビクス 9:45-10:30 300円 ストレッチ& ストレッチポール 10:40-11:25 100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	
28 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。

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。

**【長根公園スケートリンク】**  
最終日 2月28日(水)  
10:00~18:00 