

2018年7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	テクノルアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 日		八戸ちびっこマラソンの為 臨時休館				
2 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円		【屋内トレーニングセンター】 7月1日 9:00~ 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。	★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
3 火				シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10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
4 水	コミュニティーヨガ 9:30-10:30 200円 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	
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 10:30-11:20 300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	
6 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15人)	★水泳ワンポイント レッスン 18:00-19:00	★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	市民プールオープン 10:00~18:30 初日のみ無料営業				南郷の日 ストレッチポールタイム 9:30-10:00 ★アクアピクス 10:45~11:15 ★水泳ワンポイントレッスン 11:30~12:00	
8 日						
9 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	
10 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	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	健康運動教室 13:00-14:00 200円 (定員10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	
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 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員20人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員15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	
13 金		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			★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	
14 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		

- ★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。

テ-リー-東北 chou chou(シュシュ)
7月号 7月3日(火) 発行
プール情報や、お申し込みで参加できる
教室などを掲載しております。

【長根公園】市民プール 7月7日(土)営業開始!
初日のみ無料 営業時間 10:00~18:30
一般340円・高校生220円・中学生110円・小学生以下50円
詳しくは ☎0178-24-5025(市民プール) まで

	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
15 日						
16 月						
17 火	コミュニティーヨガ 9:30-10:30 200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 10:45-11:30 100円	シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)	★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
18 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	
19 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	
20 金		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	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15人)	★水泳ワンポイント レッスン 18:00-19:00	★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				青森県民体育大会の為 プールのみ休館		
22 日				青森県民体育大会の為 プールのみ休館		
23 月					温水プール休館日	
24 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	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	健康運動教室 13:00-14:00 200円 (定員10人)		★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40	
25 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	
26 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	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		らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
27 金		ワンポイント体操 9:45-10:30 100円 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 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 19:10-19:40	
28 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00	南郷サマー jazz フェスティバル のためプールのみ営業 10:00-13:00	
29 日						
30 月					温水プール休館日	
31 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			★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 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。

スポーツ教室内容紹介



☎0178 (22) 7181

● 八戸市体育館（武道館・スポーツ研修センター）

プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
ストレッチ体操 (A)	9:15～10:00	100円	全身を伸ばし簡単な体操でカラダづくり	★
すわってエクサ&ボール (B)	13:30～14:30	200円	イスに座りながら楽しくエクササイズ。ストレッチボールで全身スッキリ。	★★
コミュニティーヨガ (B)	10:00～11:00	200円	呼吸を整え心と体の調整力UP	★★
らくらくエアロ&ストレッチ (B)	10:30～11:20	300円	シンプルな動きの繰り返しで持久力UP	★★

※()は場所です。Aは武道館で、Bはスポーツ研修センターで行います。

● 東体育館（体育室）

☎0178 (31) 3355

プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
かんたんエアロピクス	9:45～10:30	300円	日頃の運動不足やストレス解消	★★
シェイプアップストライキング	9:45～10:30	200円	格闘技の動きを取り入れた有酸素運動	★★
体カアップエクササイズ	9:45～10:30	200円	ややきつめの筋力運動で体カアップ	★★★
ワンポイント体操	9:45～10:30	100円	簡単な体操で身体の悩み解消	★★
ワンポイント体操&ストレッチ	10:45～11:30	100円	ワンポイント体操+ストレッチでゆったり	★
ストレッチ&ストレッチボール	10:45～11:30	100円	身体・筋肉をほぐしてゆがみを改善	★

● 屋内トレーニングセンター（トレーニング室）

☎0178 (20) 2990

プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
さわやか朝ヨガ	10:00～11:00 (金曜日 定員15人) (木曜日 定員20人)	200円	筋力と柔軟性を高め、心身をデトックス	★★
いきいき昼ヨガ	13:00～14:00 (第1木曜日 定員15人) (第3木曜日 定員20人)	200円		
シェイプ&ストレッチ	13:00～14:00 (定員10人)	200円	様々なストレッチと簡単なシェイプアップ体操	★★
健康運動教室	13:00～14:00 (定員10人)	200円	体カレベルの向上とジム利用の促進	★★

※毎月1日 午前9:00～電話受付を開始いたします。当月を含めて2ヶ月先まで予約が可能です。

● 南部山健康運動センター（プール）

☎0178 (20) 5403

プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
アクアウォーキング	13:30～14:00	無料 (プール利用料別途必要)	膝や腰に負担をかけずに楽しく水中ウォーク	★
アクアピクス30	13:30～14:00		リズムに合わせて楽しく水中運動	★★
プールdeフィットネス	13:30～14:00		筋力トレーニング・有酸素運動でシェイプアップ	★★
アクアシェイプ45	13:30～14:15		脂肪燃焼&持久力向上の水中トレーニング	★★★
水泳ワンポイントレッスン	(金)18:00～19:00 (土)15:00～16:00		的確なアドバイスでレベルアップ	★

● 南郷カッコーの森エコーランド（屋内温水プール）

☎0178 (82) 3310

プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
水中ウォーク&ジョグ 夏休み期間7/21～8/21までは夜のみ	(金)18:30～19:00	無料 (プール利用料別途必要)	足腰への負担が少ない水の特性を活かしたウォーク	★
アクアトレーニング 夏休み期間7/21～8/21までは夜のみ	(火)18:30～19:00		水中用具を使ってひきしめトレーニング	★★
流水リラックスタイム 夏休み期間7/21～8/21までは夜のみ	② 19:10～19:40		水の流れと超音波でカラダをリセット	★
リズムアクア	14:00～14:40		リズムに合わせて水中エアロピクス	★★
リズムアクア+(プラス)	13:30～14:00	無料	プールレッスン前のウォーミングアップ	★
アクアピクスタイム	10:45～11:15	無料 (プール利用料別途必要)	音楽に合わせて体を動かす水中エアロピクス	★★
水泳ワンポイントレッスンタイム	11:30～12:00		一人ひとりに合ったワンポイント指導	
プログラム名	時間	受講料	レッスン内容	強度
らくらく体操&ストレッチ	10:00～10:45	100円	軽運動のあとはストレッチでゆったり	★★
ストレッチボールタイム	9:30～10:00	無料 (トレーニング室利用料別途必要)	身体の疲れがとれるリラックス系ストレッチ	★