2018年 9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	土			【屋内トレーニングセンター】 ９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 / いきいき昼ヨガ ✿健康運動教室 当月を含めて２ヶ月先まで予約可。	★水泳ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
2	日						
3	月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアビクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
4	火		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	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	
5	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	
6	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	
7	金		かんたんエアロビクス 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	
8	土						
9	日						
10	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	一般営業 **９月９日（日）開始** **初日は滑走料無料!!** 初日営業時間 9:00-17:45
11	火	すわってエクサ＆ポール 13:30-14:30 200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	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	
12	水	休 館 日			休 館 日		
13	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	休 館 日
14	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	

●★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。

デーリー東北新聞
シュシュ9月号
9月4日（火）
発行です。

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 スポーツ教室カレンダー

2018年 9月15日～30日

		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
15	土				★水泳ワンポイントレッスン 15:00-16:00		
16	日				南部山ウォーク２０１８ ９月１５日 ９：００～ 受付開始		
17	月						
18	火		かんたんエアロビクス 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 13:00-14:00 200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	
19	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	
20	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
21	金		トレーニング室 臨時休館	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	
22	土						
23	日						
24	月						
25	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 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）	★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
26	水	休 館 日			休 館 日		
27	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	★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
28	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			★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	
29	土						
30	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。

南部山ウォーク２０１８　１０月２１日（日）開催
９月１５日（土）９：００～受付開始　　定員になり次第、締め切ります。
各体育施設に備え付けの申込書に記入の上、参加料を添えてお申込みください。
詳しくは南部山健康運動センターまで。　☎ ０１７８（２０）５４０３

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

スポーツ教室内容紹介

エスプロモ株式会社

●八戸市体育館 （武道館・スポーツ研修センター）

☎0178（22）7181

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＆ポール (B)	13:30～14:30	200円	イスに座りながら楽しくエクササイズ。ストレッチポールで全身スッキリ。	★½
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	★½
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	★½

※( )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
かんたんエアロビクス	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	★★
体力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力アップ	★★★
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	★½
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＆ストレッチポール	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	いろいろなスタイルのヨガを行うことで心身を整え、筋力や柔軟性を高める	★½
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	★½
健康運動教室	13:00～14:00 （定員10人）	200円	いすに座ったままでできる簡単な体操と、ニュースポーツで楽しみながら体力アップ	★½

※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	★
アクアビクス 30	13:30～14:00		リズムに合わせて楽しく水中運動	★½
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	(火)13:30～14:00 (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	(火)18:30～19:00 (金)13:30～14:00		水中用具を使ってひきしめトレーニング	★½
流水リラックスタイム	① 14:10～14:40 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ビクス	★½
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	★

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	★½